



УТВЕРЖДЕНО

приказом «17» 11

202 г. № 413-0

директор

И.М.Тарасова

## ПРИМЕРНОЕ

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШАМАРСКАЯ СОШ № 26»

(дети с ОВЗ)

(7-11 ЛЕТ 1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,8	215	№ 262, стр.180
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	№ 515, стр.361
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
		<b>590</b>	<b>14,2</b>	<b>29,8</b>	<b>65,1</b>	<b>589</b>	
обед	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,2	16,5	132	№ 164, стр.116
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6	5,6	82	№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>40</b>	<b>33</b>	<b>96,7</b>	<b>803</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>54,2</b>	<b>62,8</b>	<b>161,8</b>	<b>1392</b>	
<b>день 2</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,2	9,4	35,8	284	№ 248, стр.173
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	136	№ 90, стр. 63
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Банан	200	3	0,1	42	130	
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>16,2</b>	<b>17,9</b>	<b>101,6</b>	<b>610</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр. 328
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	5,04	78	№76, стр 52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№ 503, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>27,98</b>	<b>32,58</b>	<b>123,74</b>	<b>853</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>44,18</b>	<b>50,48</b>	<b>225,34</b>	<b>1463</b>	
<b>день 3</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	284	№ 267, стр.183
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	№497, стр.350
	Мандарин	150	1,2	0,5	17,2	80	
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>15,6</b>	<b>31</b>	<b>94,7</b>	<b>747</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр. 88
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	№ 429, стр. 312
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>22,25</b>	<b>24,9</b>	<b>78,55</b>	<b>585</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>37,85</b>	<b>55,9</b>	<b>173,25</b>	<b>1332</b>	
<b>день 4</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	284	№ 268, стр.183
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Йогурт	125	3,5	5,6	15	125	№ 517, стр.362
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>10,7</b>	<b>30,9</b>	<b>72,4</b>	<b>666</b>	
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	№ 134, стр.93
	Запеканка из творога,	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	№ 481, стр.341
	Салат из моркови	60	0,7	6	5,5	79	№ 7, стр.18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№ 501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>44,1</b>	<b>54,3</b>	<b>113,2</b>	<b>1060</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>54,8</b>	<b>85,2</b>	<b>185,6</b>	<b>1726</b>	

день 5							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326	№ 237, стр.167
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	136	№ 405, стр.296
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	№ 22, стр. 25
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>29,5</b>	<b>40,7</b>	<b>37,7</b>	<b>639</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	2,2	14,8	88	№ 158, стр.112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37	253	№ 237, стр.167
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	№ 405, стр.296
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	5,04	78	№76, стр 52
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359****
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>29,83</b>	<b>34,82</b>	<b>111,04</b>	<b>833</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>59,33</b>	<b>75,52</b>	<b>148,74</b>	<b>1472</b>	
неделя 2							
день 6							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	9,4	35,8	284	№ 264, стр.181
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	№497, стр.350
	Банан	200	3	0,1	42	192	
<b>итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>16,8</b>	<b>30,6</b>	<b>119,5</b>	<b>859</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4	13,1	97	№ 157, стр 112
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Биточки припущенные	100	15	11	9,2	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр.328
	Салат из капусты белокочанной	60	1,3	6	5,6	82	№1, стр.15
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72	
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>27,3</b>	<b>33</b>	<b>111,3</b>	<b>806</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>44,1</b>	<b>63,6</b>	<b>230,8</b>	<b>1665</b>	
день 7							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	284	№ 267, стр.183
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Мандарин	150	1,2	0,5	17,2	80	
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>10,7</b>	<b>26,6</b>	<b>78</b>	<b>621</b>	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр.88
	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>30,9</b>	<b>36,8</b>	<b>90,8</b>	<b>776</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>41,6</b>	<b>63,4</b>	<b>168,8</b>	<b>1397</b>	
день 8							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,1	9,4	28,8	228	№. 266, стр.182
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	136	№ 90, стр. 63
	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	№ 517, стр.362
	Груша	150	0,54	0,21	18	122	
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,54</b>	<b>24,41</b>	<b>72,6</b>	<b>660</b>	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37	253	№ 237, стр.167
	Гуляш из говядины	120	18	19	4,4	262	№ 368,стр. 264
	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	5,04	78	№76, стр 52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№504, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>41,23</b>	<b>42,02</b>	<b>117,44</b>	<b>971</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>64,77</b>	<b>66,43</b>	<b>190,04</b>	<b>1631</b>	

день 9							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,2	11,7	25	226	№ 260, стр.179
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	№497, стр.350
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>12,4</b>	<b>33,4</b>	<b>81,4</b>	<b>680</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	№ 291, стр.201,
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№ 456, стр. 328
	Салат из капусты белокачанной	60	1,3	6	5,6	82	№1, стр.15
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>29,1</b>	<b>26,8</b>	<b>105,7</b>	<b>736</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>41,5</b>	<b>60,2</b>	<b>187,1</b>	<b>1416</b>	
день 10							
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,5	37	240	№ 265, стр.182
	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	№93, стр.64
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	№493, стр.348
	Йогурт	125	3,5	5,6	15	125	№ 517, стр.362
<b>итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>11,4</b>	<b>29,8</b>	<b>77</b>	<b>622</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4	6,2	66	№.142, стр.99
	Рис отварной	150	3,7	6	33,8	205	№ 414, стр.303
	Котлеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	№.346, стр.244
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32	№.456, стр.328
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	№50, стр.39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,6	4,8	30	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>26,7</b>	<b>25,6</b>	<b>101,7</b>	<b>682</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>38,1</b>	<b>55,4</b>	<b>178,7</b>	<b>1304</b>	
<b>среднее значение за 10 дней</b>		<b>1394</b>	<b>48,043</b>	<b>63,893</b>	<b>185,017</b>	<b>1479,8</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202397

Владелец Тарасова Ирина Михайловна

Действителен с 12.07.2023 по 11.07.2024