

Утверждаю:



Приказ «04» декабря 2024г. № 4470

директор

И.М.Тарасова

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШАМАРСКАЯ  
СОШ № 26»  
(дети с ОВЗ)**

**(7-11 ЛЕТ 2 смена)**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</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 витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>40,4</b>	<b>28,7</b>	<b>96,2</b>	<b>803</b>	
полдник	Сок Яблочный	200	0,1	0,2	0,2	92	№518, стр.363
	Булочка с сахаром	100	7,6	8,9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>56,3</b>	<b>427</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1070</b>	<b>48,1</b>	<b>37,8</b>	<b>152,5</b>	<b>1230</b>	
<b>день 2</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
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	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 витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>24,68</b>	<b>22,58</b>	<b>112,84</b>	<b>748</b>	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	№ 515, стр. 361
	Булочка с посыпкой	100	7,6	9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>14</b>	<b>65,7</b>	<b>441</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>38,08</b>	<b>36,58</b>	<b>178,54</b>	<b>1189</b>	
<b>день 3</b>							
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	№ 134, стр.93
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	№ 429, стр. 312
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	25	0,35	0,6	2,3	16	№ 456, стр. 328
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6	1,2	61	№ 17, стр.23
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>25,6</b>	<b>28,6</b>	<b>86,85</b>	<b>703</b>	
полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	№ 516, стр. 361
	Булочка с сахаром	100	7,6	8,9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>13,9</b>	<b>64,1</b>	<b>435</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>39</b>	<b>42,5</b>	<b>150,95</b>	<b>1138</b>	
<b>день 4</b>							
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4	8,5	76	№ 128, стр. 88
	Запеканка из творога,	200	32	33,6	31,8	566	№ 313, стр.215
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	№ 481, стр.341
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	№ 501, стр.352
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>43,7</b>	<b>43,8</b>	<b>102,7</b>	<b>960</b>	
полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№ 503, стр.354
	Булочка с посыпкой	100	7,6	9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>85,1</b>	<b>457</b>	
<b>итого за день</b>		<b>990</b>	<b>52,7</b>	<b>52,8</b>	<b>187,8</b>	<b>1417</b>	

день 5							
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
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,5	9,1	7,8	123	№ 65, стр 47
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	№. 512, стр.359****
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>31,95</b>	<b>33,14</b>	<b>113,3</b>	<b>878</b>	
полдник	Сок абрикосовый	200	0,1	0	0	110	№ 518, стр. 363
	Булочка с сахаром	100	7,6	8,9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>8,9</b>	<b>56,1</b>	<b>445</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1110</b>	<b>39,65</b>	<b>42,04</b>	<b>169,4</b>	<b>1323</b>	
неделя 2							
день 6							
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	25	0,35	0,6	2,3	16	№ 456, стр.328
	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 витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>27,35</b>	<b>28,1</b>	<b>108,5</b>	<b>790</b>	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	№ 515, стр. 361
	Булочка с посыпкой	100	7,6	9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>14</b>	<b>65,7</b>	<b>441</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>40,75</b>	<b>42,1</b>	<b>174,2</b>	<b>1231</b>	
день 7							
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	№. 495, стр. 349
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№. 108, стр.72
	<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>38</b>	<b>30,4</b>	<b>84,6</b>	<b>762</b>
полдник	Сок Яблочный	200	0,1	0,2	0,2	92	№518, стр.363
	Булочка с сахаром	100	7,6	8,9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>56,3</b>	<b>427</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1060</b>	<b>45,7</b>	<b>39,5</b>	<b>140,9</b>	<b>1189</b>	
день 8							
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,2	13	97	№ 134, стр.93
	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
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	№504, стр.354
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>37,2</b>	<b>21,7</b>	<b>101,1</b>	<b>748</b>	
полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	№ 516, стр. 361
	Булочка с посыпкой	100	7,6	9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>14</b>	<b>64,1</b>	<b>435</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1010</b>	<b>50,6</b>	<b>35,7</b>	<b>165,2</b>	<b>1183</b>	

день 9							
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12	86	№ 144, стр.101
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138	№ 429, стр. 312
	Котлета куриная припущенная	100	15	10,7	9,3	189	№ 412, стр.302
	Соус красный основной	25	0,35	0,6	2,3	16	№ 456, стр. 328
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	№494, стр.348
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>25,4</b>	<b>21,8</b>	<b>84,6</b>	<b>631</b>	
полдник	Йогурт питьевой	200	10	6,1	17	174	№517, стр. 362
	Булочка с сахаром	100	7,6	8,9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>17,6</b>	<b>15</b>	<b>73,1</b>	<b>509</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1035</b>	<b>43</b>	<b>36,8</b>	<b>157,7</b>	<b>1140</b>	
день 10							
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	25	0,35	0,6	2,3	16	№.456, стр.328
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	17,9	73	№507, стр.356
	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	60	5	0,5	29,5	141	№ 108, стр.72
<b>итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>22,95</b>	<b>14,7</b>	<b>95,9</b>	<b>607</b>	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	№ 515, стр. 361
	Булочка с посыпкой	100	7,6	9	56,1	335	
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>14</b>	<b>65,7</b>	<b>441</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1035</b>	<b>36,35</b>	<b>28,7</b>	<b>161,6</b>	<b>1048</b>	
<b>среднее значение за 10 дней</b>		<b>1059</b>	<b>43,393</b>	<b>39,452</b>	<b>163,879</b>	<b>1208,8</b>	