

УТВЕРЖДЕНО

приказом «*09*» *сентября* 2024г. № *427-0*

директор \_\_\_\_\_ И.М.Тарасова



**ПРИМЕРНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «ШАМАРСКАЯ**

**СОШ № 26»**

**(дети с ОВЗ)**

**(12-18 ЛЕТ)**

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес	№ 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>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>14,2</b>	<b>29,8</b>	<b>65,1</b>	<b>589</b>	
обед	Суп молочный с крупой	250	6	6,5	20,7	165	№ 164, стр.116
	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,9	38,7	193	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из капусты белокачанной	100	2	10,1	9,3	136	№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>910</b>	<b>44,9</b>	<b>34,3</b>	<b>113,8</b>	<b>938</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>59,1</b>	<b>64,1</b>	<b>178,9</b>	<b>1527</b>	
<b>день 2</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	7,2	9,4	35,8	272,8	№ 248, стр.173
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	151	№ 90, стр. 63
	Чай с сахаром	200	0,1		15	32,2	№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>586</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,2	15,1	108	№ 144, стр.101
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	272,8	№ 414, стр.303
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	12	6,2	3,5	116	№ 342, стр. 240
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	№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>930</b>	<b>26,9</b>	<b>29,8</b>	<b>128,9</b>	<b>889,8</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>43,1</b>	<b>47,7</b>	<b>230,5</b>	<b>1476</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	Рассольник Ленинградский	250	2	5,2	16,2	121	№ 134, стр.93
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 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	100	0,7	10,1	2	102	№ 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>935</b>	<b>27,35</b>	<b>35,9</b>	<b>96,3</b>	<b>814</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>42,95</b>	<b>66,9</b>	<b>191</b>	<b>1561</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	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	№ 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
	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	№ 7, стр.18
	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>840</b>	<b>45,1</b>	<b>54,9</b>	<b>113,9</b>	<b>1111</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>55,8</b>	<b>85,8</b>	<b>186,3</b>	<b>1777</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	250	2,6	2,8	18,6	109,5	№ 158, стр.112
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,4	49,4	337	№ 237, стр.167
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	№ 405, стр.296
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	№ 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>930</b>	<b>36</b>	<b>38,6</b>	<b>131,5</b>	<b>1015</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>65,5</b>	<b>79,3</b>	<b>169,2</b>	<b>1654</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	250	2,4	5	16,4	121	№ 157, стр 112
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	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	100	2	10,1	9,3	136	№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>935</b>	<b>29,75</b>	<b>35,3</b>	<b>126,7</b>	<b>868</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>46,55</b>	<b>65,9</b>	<b>246,2</b>	<b>1727</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	Суп картофельный с рыбой	250	7,9	3,9	12	115	№150, стр.105
	Рагу из птицы	300	23,6	24,7	27,2	425	№ 407, стр. 298
	Салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,5	110	№ 22, стр.25
	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>910</b>	<b>39</b>	<b>40,6</b>	<b>88,1</b>	<b>872</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>49,7</b>	<b>67,2</b>	<b>166,1</b>	<b>1493</b>	
день 8							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,1	9,4	28,8	337	№. 266, стр.182
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,4	8,8	328	№ 90, стр. 63
	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	136	№ 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>923</b>	
обед	Рассольник Ленинградский	250	2	5,2	16,2	121	№ 134, стр.93
	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,9	38,7	193	№ 291, стр.201,
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	243	№ 404, стр. 295
	Салат из свеклы отварной	100	205	5,5	8,4	89	№50, стр.39
	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>910</b>	<b>245,2</b>	<b>28,4</b>	<b>122,4</b>	<b>909</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>268,74</b>	<b>52,81</b>	<b>195</b>	<b>1832</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	250	2,3	4,2	15,1	108	№ 144, стр.101
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	№ 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	100	0,7	10,1	2	102	№ 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>935</b>	<b>27,65</b>	<b>34,9</b>	<b>95,2</b>	<b>801</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>40,05</b>	<b>68,3</b>	<b>176,6</b>	<b>1481</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	250	1,8	5	7,8	83	№.142, стр.99
	Рис отварной	200	4,9	8,1	45	273	№ 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
	Салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,5	110	№ 22, стр.25
	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>935</b>	<b>25,55</b>	<b>28</b>	<b>112,2</b>	<b>802</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>36,95</b>	<b>57,8</b>	<b>189,2</b>	<b>1424</b>	
<b>среднее значение за 10 дней</b>		<b>1512</b>	<b>70,844</b>	<b>65,581</b>	<b>192,9</b>	<b>1595</b>	