

Утверждаю:



ИП Зенкина Е.М.

01 апреля 2025 г.

Согласовано:

Директор "Нифантовская школа"



Л.В.Дудкина

01 апреля 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 12-18 лет
весна 2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 250 гр	250	12	19	57	358	15 143	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	130	15 161	
Итого за Завтрак		550	17	21	109	624		83
Полдник	*Суп вермишелевый на курином бульоне 180 гр	180	2	3	10	76	15 148,02	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
Итого за Полдник		400	3	3	30	168		42
Итого за день		950	20	24	139	792		125

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 100 гр	100	14	15	9	229	228,16	
	*Пюре картофельное 180 гр	180	3	6	27	176	15 174,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 70 гр	70	5	1	42	170	15 159,02	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Завтрак		550	22	22	88	677		83
Полдник	*Борщ с капустой и картофелем 180 гр	180	2	5	8	159	15 119,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Чай с сахаром 200 гр*	200			10	38	300	
		400	3	5	26	236		42
Итого за день		950	25	27	114	913		125

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 210гр	210	19	12	59	364	15 160,02	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	
	Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,04	
Итого за Завтрак		550	22	13	103	544		83
Полдник	*Рассольник Ленинградский 180 гр	180	3	9	22	185	15 124,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
Итого за Полдник		400	4	9	36	253		42
Итого за день		950	26	22	139	797		125

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 250 гр	250	12	12	17	295	15 163,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		590	21	19	74	544		83
Полдник	*Суп фасолевый на курином бульоне 180 гр	180	3	5	25	163	1 083,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
Итого за Полдник		400	4	5	45	255		42
Итого за день		990	25	24	119	799		125

(лист 5)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Блины (заморозка) 200 гр	200	20	18	115	323	15 187,01	
	*Молоко сгущенное 30гр	30	2	3	3	151	15 188,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		570	25	22	162	636		83
Полдник	*Суп из овощей 180 гр	180	3	5	18	182	15 122,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179	
Итого за Полдник		400	5	5	42	308		42
Итого за день		970	30	27	204	944		125

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 1		День: суббота		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная вязкая 250 гр*	250	7	8	35	243	200,11
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1
	Сок фруктовый 200 гр*	200	1		18	76	311,06
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01
Итого за Завтрак		650	15	16	107	654	
Итого за день		650	15	16	107	654	125

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 2		День: понедельник				(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02		
	*Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,03		
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	3	28	121	15 168		
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159		
Итого за Завтрак		560	13	15	104	545		83	
Полдник									
	*Суп гороховый 180 гр	180	5	6	23	164	15 121,01		
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153		
	*Напиток ягодный 200гр	200			8	34	11 084,01		
Итого за Полдник		400	6	6	37	240		42	
Итого за день		960	19	21	141	785		125	

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18		Неделя: 2		День: вторник			(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 190/50 гр	240	11	13	18	228	15 169,02	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	130	15 161	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	
Итого за Завтрак		560	18	15	92	578		
Полдник								
	*Уха ростовская 180 гр	180	8	5	15	138	15 131,03	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Полдник		400	9	5	31	282		
Итого за день		960	27	20	123	860		

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18						Неделя: 2			День: среда			(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак													
	*Каша пшеничная 250 гр	250	8	5	33	150							

	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	130	15 161	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
Итого за Завтрак		570	15	9	92	683		83
Полдник								
	*Суп Минестроне 180 гр	180	8	11	32	144	15 191,02	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
Итого за Полдник		400	9	11	46	212		42
Итого за день		970	24	20	138	895		125

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18			Неделя: 2			День: четверг		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	*Биточек куриный с соусом томатным и зелёным горошком	160	6	3	21	325	15 172,01		
	*Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	3	25	158	5 034,04		
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146		
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06		
Итого за Завтрак		580	18	7	101	680		83	
Полдник									
	*Борщ с капустой и картофелем 180 гр	180	2	5	8	159	15 119,01		
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153		
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179		
Итого за Полдник		400	4	5	32	285		42	
Итого за день		980	22	12	133	965		125	

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18			Неделя: 2			День: пятница		(лист 11)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	*Пельмени с маслом сливочным 230 гр	230	29	33	49	488	15 190,01		
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152		
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162		
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144		
Итого за Завтрак		550	31	33	79	592		83	
Полдник									
	*Суп из овощей 180 гр	200	3	6	20	202	15 122,01		
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01		
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151		
Итого за Полдник		420	4	6	42	291		42	
Итого за день		970	35	39	121	883		125	

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18			Неделя: 2			День: суббота		(лист 12)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная вязкая 250 гр*	200	6	9	44	277	208,01	
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	
	Сок фруктовый 200 гр*	200	1		18	76	311,06	
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475	
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	
Итого за Завтрак		600	14	17	116	688		
Итого за день		600	14	17	116	688		
Итого за период		10 900	282	269	1594	9975		
Среднее значение за период			23,5	22,4	132,8	831,3		

Составил _____ АдминистраторВсе

Утвердил _____