

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 7-11 лет  
весна 2025 учебный год

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	*Каша рисовая 200 гр	200	5	6	34	238	15 143,01	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	130	15 161	
	*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	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10	8	86	504		100
<b>Обед</b>								
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147	
	*Суп вермишелевый на курином бульоне 200 гр	200	2	3	10	142	15 148	
	*Ежики куриные с соусом томатным 90/20 гр	110	20	22	21	330	15 149	
	*Изделия макаронные отварные 150 гр	150	5	4	35	224	15 150	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
<b>Итого за Обед</b>		760	30	29	101	853		90
<b>Итого за день</b>		1 260	40	37	187	1357		190
(лист 2)								
Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	*Фрикадельки по-калининградски 90 гр	90	11	10	5	197	15 157	
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174	
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19	16	77	608		100
<b>Обед</b>								
	*Капуста квашеная 60 гр	60	1	2	6	28	15 175,01	
	*Борщ с капустой и картофелем 200 гр	200	2	5	8	159	15 119,02	
	*Гуляш из отварного мяса 90 гр	90	12	18	24	269	15 095,01	
	*Рис отварной 150 гр	150	4	4	29	154	15 094,05	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
<b>Итого за Обед</b>		760	23	30	111	867		90
<b>Итого за день</b>		1 260	42	46	188	1475		190
(лист 3)								
Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	*Омлет 200гр	200	17	18	5	292	15 160	
	*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 60 гр*	60			10	45	15 144,05	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20	19	49	471		100
<b>Обед</b>								
	*Рассольник Ленинградский 200 гр	200	3	9	22	180	15 124,02	
	*Нагетсы из кури с томатным соусом 90/20 гр	110	15	15	20	286	15 157,02	
	*Картофель запеченный 150 гр	150	3	4	29	212	8 022,02	
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
<b>Итого за Обед</b>		760	24	28	100	811		90
<b>Итого за день</b>		1 260	44	47	149	1282		190
(лист 4)								
Рацион: Школьники ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								



*Уха ростовская 200 гр	200	8	5	15	176	15 131,01	
*Митбол из курицы в томатном соусе 90/20 гр	110	7	7	13	246	15 157,03	
*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	87	15 156	
*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
*Салат из свеклы с солеными огурцами 60 гр	60	1	5	3	58	9 052,02	
<b>Итого за Обед</b>	760	25	20	82	768		90
<b>Итого за день</b>	1 260	64	47	220	1318		190

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 (лист 8)

		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	*Каша пшеничная 200 гр	200	8	7	26	332	15 170
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16	9	102	645	100
<b>Обед</b>							
	*Суп Минестроне 200 гр	200	8	11	32	144	15 191
	*Гуляш из мяса птицы 90 гр	90	17	17	19	282	15 095,09
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181
	*Капуста квашеная 60 гр	60	1	2	6	28	15 175,01
<b>Итого за Обед</b>		760	33	36	119	774	90
<b>Итого за день</b>		1 260	49	45	221	1419	190

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 (лист 9)

		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	*Биточек куриный с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40 гр	150	6	3	21	289	15 172
	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	87	15 156
	*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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16	7	97	573	100
<b>Обед</b>							
	*Борщ с капустой и картофелем 200 гр	200	2	5	8	159	15 119,02
	*Бефстроганов из мяса 90 гр	90	11	14	34	298	15 051,03
	*Рис отварной 150 гр	150	4	4	29	154	15 094,05
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179
<b>Итого за Обед</b>		740	21	23	110	802	90
<b>Итого за день</b>		1 280	37	30	207	1375	190

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11 (лист 10)

		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	*Пельмени с маслом сливочным 180 гр	180	26	31	40	437	15 190
	*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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28	31	70	541	100
<b>Обед</b>							
	*Суп из овощей 200 гр	200	3	5	18	182	15 122,02
	*Рагу из мяса птицы 240 гр	240	16	8	90	379	8 051,03
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151

*Салат Мозайка 60 гр*	60	2	6	6	123	9 052,03	
<b>Итого за Обед</b>	740	24	19	148	833		90
<b>Итого за день</b>	1 240	52	50	218	1374		190
<b>Итого за период</b>	12 650	451	425	2007	13663		
<b>Среднее значение за период</b>		37,6	35,4	167,3	1138,6		

Составил \_\_\_\_\_, АдминистраторВсе

Утвердил \_\_\_\_\_