

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЮРОВСКАЯ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Директор ОУ  Утверждаю
(Анисимова Н.В.)
Приказ № 4а от «01» февраля 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

завтраков и обедов

для организации питания обучающихся ОВЗ 1-11 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.40	3.87	27.83	156.00	2
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6	10.85	42.95	294.00	174
	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40.00	376
	Йогурт питьевой	125	5.13	1.88	7.38	66.88	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
Итого за завтрак:		635	16.42	16.9	102.12	627.02	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Сыр порциями	30	6.96	8.85	-	107.49	15
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с м/с	200/10	9,09	12,99	35,18	295.00	173
	Пирожки печеные с яблоком	80	4.48	1.81	39.89	193.81	ПТ
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125	382
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
Итого за завтрак:		550	26.67	24,62	115.56	791.44	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00	1
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8.64	11.06	44.32	312	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379
	Фрукт груша	100	0.4	0.3	10.3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
	Итого завтрак:		580	16.96	21.83	99.95	665.74
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.4	3.87	27.83	156.00	6
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8.31	13.12	37.63	303.00	173
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0.00	9.87	41.60	377
	Кефир 3.2% жирности	125	3.63	4.0	5.0	73.75	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
	Итого завтрак:		642	17.23	21.29	94.82	644.49
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154.00	3
	Каша вязкая молочная из пшена и риса с м/с	200/10	3.0	8.6	23.2	185.4	175
	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40.00	376
	Кондитерское изделие (кекс творожный)	50	4,23	9,14	25,41	200	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ

Итого завтрак:		555	16.28	25.83	87.4	648.34	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00	1
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6	10.85	42.95	294	174
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379
	Фрукт мандарин	100	0.9	0.2	8.1	43	341
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
Итого за завтрак:		580	14.82	21.52	96.38	643.74	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154.00	3
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	6.90	4.00	36.96	208.00	173
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81.00	378
	Йогурт	120	5.9	2.5	8.5	87.00	ПТ
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
Итого за завтрак:		610	22.82	15.89	90.68	600.14	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.4	3.87	27.83	156.00	1
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/10	8.64	11.06	44.32	312.00	173
	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40.00	376
	Кекс творожный	50	4.23	9.14	25.41	200.82	447
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
Итого за завтрак:		560	18.16	24.37	121.52	778.96	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный с м/с	174	16.17	28.8	3.06	336.00	210
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.00	382
	Кефир 3.2 % жирности	125	3.63	4.0	5.0	73.75	ПТ
	Хлеб пшеничный	60	4.72	0.6	28.98	140.28	ПТ
Итого за завтрак:		559	28.3	34.07	63.04	675.03	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00	1
	Каша молочная гречневая с м/с	200/10	9.09	12.99	35.18	295.00	173
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0	9.87	41.60	377
	Банан	100	1.5	0.5	20.94	94.27	
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	Пт
Итого:		603	15.84	21.28	95.37	637.46	

ОБЕД ОБЗ 1-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из свежих помидоров с р/м витамин С	60	0.57	3.63	1.82	42.36	23
	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/15	11.64	21.57	31.77	394	88
	Рыба отварная с маслом	100	11.81	2.51	2.61	80.00	226/330
	Картофель отварной	180	3,61	5,9	29,37	165,6	125
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107.00	385
	Фрукт мандарин	100	0.90	0.02	8.10	43.00	341
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.50	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		985	39,64	39,43	120,7	1014,39	
Неделя 1							
День 2							
Обед	Салат из свеклы с яблоками витамин С	60	0.65	3.64	6.72	62.34	54
	Суп рисовый с мясом	250/15	6.03	3.07	12.27	102.00	138
	Омлет натуральный	210	22.11	42.63	3,81	486.00	212
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		815	35.1	50.34	80.23	919.37	
Неделя 1							
День 3							
Обед	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46	71
	Суп молочный с овощами	250	4.92	5.04	14.97	136.7	123
	Пюре картофельное с м/с	180/5	3,69	2,8	22,95	131	312
	Кура отварная	100	23.48	25.82	0.48	328.00	288
	Какао	200	3.78	0.67	26.0	125	382
	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.83	154	3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.33.	9.62	47.0	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		900	45,49	42,81	103,73	996,16	
Неделя 1							
День 4							
Обед	Винегрет овощной Витамин С	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67
	Рассольник с мясом	250/15	6.71	6.31	14.29	144.00	105
	Котлета мясная из говядины	100	9.36	11.48	10.3	183.00	268/330
	Макароны отварные с м/с	180/5	6,12	9	33,84	242,28	309
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0	9.87	41.6	377
	Фрукт груша	100	0.39	0.3	10.3	44.00	338
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
	Итого:	962	29,26	33,91	120,4	912,37	

Неделя 1							
День 5							
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0.63	0.1	5.11	23.94	59
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154.00	3
	Суп картофельный с рыбой	250/25	7.42	4.76	20.00	156.00	125
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	36.37	28.06	47.94	589.74	344
	Напиток из плодов шиповника Витамин С	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388
	Хлеб пшеничный	20	1.77	0.22	10.87	52.6	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		865	54.15	40.5	129.33	1121.08	
Неделя 2							
День 6							
Обед	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46	71
	Суп гороховый	250	5.48	4.74	19.74	146.00	118
	Рыба припущенная с соусом	100	11.17	2.47	2.61	77.5	227/330
	Рис отварной	180	4,4	6,48	33,6	252,13	304
	Компот из свежих яблок Витамин С	200	0.16	0.16	23.88	97.6	342
	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		970	28,5	15,21	139,76	860,12	
Неделя 2							
День 7							
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом Витамин С	60	0.78	1.94	3.76	35.76	45
	Суп картофельный с мясом	250/15	7.2	5.44	20.0	161.0	124
	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/5	10,68	4,92	11,92	277,02	302
	Кефир	200	5.8	6.4	5.8	118.00	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
	Итого за обед:		890	44,32	36,29	81,8	995,39
Неделя 2							
День 8							
Обед	Салат картофельный с огурцом и горошком	60	1.04	3.7	5.54	59.7	42
	Суп молочный с крупой	250	3.64	4.46	7.67	89.00	121
	Котлеты, рубленные из птицы	100	15.3	29.94	15.46	388.00	295
	Капуста тушеная	180	3,23	5,8	12,88	117,36	321
	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.00	376
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		870	29,14	44,7	88,45	876,49	
Неделя 2							
День 9							

Обед	Салат из свеклы отварной Вит.С	60	0.88	3.6	0.49	55.68	52
	Борщ	250	1.59	4.85	8.56	91.25	81
	Печень говяжья, тушенная в соусе №330	100	12.66	8.76	3.81	159.00	261
	Рагу из овощей	180	3,18	19,77	18,57	255,6	143
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6	379
	Кондитерское изделие Печенье затяжное	35	2.97	3.95	22.9	108.5	ПТ
	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43	ПТ
	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	ПТ
Итого за обед:		875	29,79	44,41	107,71	953,06	
Неделя 2							
День 10							
Обед	Салат из моркови с черносливом Витамин С	100	0.86	5.22	7.87	81.9	59
	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.38	154.00	2
	Суп молочный с макарон. изделиями	250	5.12	3.81	16	164.8	120
	Блины со сгущенным молоком	170	12.96	12.48	72.58	454.00	396
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	388
	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	ПТ
Итого за обед:		905	28.26	30.27	152.32	1044.64	
Среднее значение за период:		1472.10	55.133	59.233	206.157	1616.58	