

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ д.Шихово Слободского района

Кировской области

\_\_\_\_\_ А.Н Хохряков

«\_\_\_\_\_» 2024г



Утверждено:

Директор ООО «Верста»



\_\_\_\_\_ А.А Лялин

«\_\_\_\_\_» 2024г

# Примерное десятидневное меню для детей инвалидов 5-11 классов на 2024-2025гг. (осень-зима)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	250/10	6	12	42	305	182,04
	Бутерброды с сыром	50	6	9	15	161	3
	Чай с сахаром	200			7	30	376
<b>Итого за Завтрак</b>		510	12	21	64	496	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	16	112	102,01
	Котлеты "Сливочные" из мяса птицы	100	8	14	24	254	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			17	72	348,03
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок
<b>Итого за Обед</b>		760	23	24	121	792	
<b>Итого за день</b>		1 270	35	45	185	1288	

(лист 2)

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом	250/10	9	13	47	347	182,03
	Бутерброды с повидлом	55	2	4	29	161	2
	Чай с сахаром	200			7	30	376
<b>Итого за Завтрак</b>		515	11	17	83	538	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с сахаром	60	1		7	32	62,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11	86	82
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пф пок
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок
<b>Итого за Обед</b>		760	29	28	91	746	
<b>Итого за день</b>		1 275	40	45	174	1284	

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	250/10	10	15	43	347	182,05
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	141	1
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	12	23	65	518	
Обед	Винегрет овощной	60	1	5	4	68	67,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Плов из филе кури	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
	<b>Итого за Обед</b>	760	30	18	97	683	
<b>Итого за день</b>	1 260	42	41	162	1201		

(лист 4)

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	250/50	23	18	132	779	401,06
	Напиток из плодов шиповника	200	1		17	87	388
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	24	18	149	866	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5	14	109	96
	Поджарка из рыбы	100	16	15	8	146	231,01
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
	<b>Итого за Обед</b>	767	26	28	83	603	
<b>Итого за день</b>	1 267	50	46	232	1469		

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка манная со сгущенным молоком	250/20	9	5	65	346	185,01
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		15	71	пок
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>87</b>	<b>447</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	60	1	2	5	44	34,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11	86	82
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>88</b>	<b>737</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 260</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>175</b>	<b>1184</b>		

(лист 6)

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом	250/10	9	13	49	348	182,02
	Бутерброды с сыром	50	6	9	15	161	3
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	<b>539</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Суп из овощей	200	1	4	9	80	99
	Печень по-строгановски	90/30	24	12	9	243	255,01
	Рис отварной	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>104</b>	<b>788</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>175</b>	<b>1327</b>		

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Биточки или котлеты манные со сгущенным молоком	250/20	11	8	76	424	192,02
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок
	<b>Итого за Завтрак</b>	502	13	8	96	515	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с огурцами	60	1	5	6	71	37,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11	86	82
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пф пок
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
	<b>Итого за Обед</b>	760	29	33	90	785	
	<b>Итого за день</b>	1 262	42	41	186	1300	

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	6	13	20	219	120,02
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	141	1
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	8	21	42	390	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89	98
	Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые	100	13	14	5	198	пф пок
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
	<b>Итого за Обед</b>	760	23	24	78	627	
<b>Итого за день</b>	1 260	31	45	120	1017		

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	250/10	8	12	41	305	181,01
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Хлеб ржано-пшеничный	33	2		15	71	пок
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10	12	64	408	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты, моркови, кукурузы	60		1	2	20	10,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пф пок
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
<b>Итого за Обед</b>		760	24	30	77	680	
<b>Итого за день</b>		1 260	34	42	141	1088	

(лист 10)

Рацион: Школа от 7-11 лет д/и

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом	250/10	9	13	47	347	182,03
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Бутерброды с повидлом	55	2	4	29	161	2
<b>Итого за Завтрак</b>		515	11	17	83	538	
<b>Обед</b>							
	Салат "Студенческий"	60	50	46	8	647	41,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5	14	109	96
	Рагу из филе курицы	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок
<b>Итого за Обед</b>		760	78	62	86	1218	
<b>Итого за день</b>		1 275	89	79	169	1756	

Итого за период	12 679	449	467	1719	12914	
Среднее значение за период		44,9	46,7	171,9	1291,4	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_  
