

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8



Согласовано

Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов

Примерное 10- дневное циклическое меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория **ОВЗ 7-11 лет**

1	2025
---	------

месяц год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть	№ рецептуры		
1	1	Завтрак		гор.блюдо	200	9	9	44	286	173		
				Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	50	5	3	48	233	452		
				Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, вафли, пряник и т.д.)	200	4	4	22	102	379		
				Кофейный напиток на молоке	50	3	0	15	68			
				Хлеб пшеничный								
			Итого		500	21	16	129	689			
1	1	Обед		Икра из кабачков промышленного производства	50	0	4	4	45	124		
				Сул картофеля с макарон. изделиями, курицей, зеленью	250	5	3	12	93	112		
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				Котлета из филе курицы	90	14	20	24	345	294		
				гарнир	150	6	6	36	204	309		
				Напиток	200	0	0	17	67	398		
				Хлеб бел.	40	3	0	15	90			
				Хлеб черн.	60	2	0	15	68			
			Итого		840	30	33	123	912			
1	1	Итого за день:			1340	51	49	252	1601			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496		
			гарнир	Макаронные отварные	150	7	6	45	262	520		
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	45			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	68			
			итого				530	28	18	108	665	
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	2	5	3	68	7		
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, зеленью	250	6	7	15	159	132		
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499		
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76			
итого				800	32	21	99	799				
Итого за День:					1330	60	39	207	1464			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры		
1	4	Завтрак		гор.блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451	
				гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297	
				напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90		
			<i>итого</i>		470	27	18	88	641			
1	4	Обед		закуска	Овощи консервированные промышленного производства	50	0	0	0	8	70	
				1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленым	250	3	7	14	129	110	
				гор.блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437	
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	44	262	332	
				напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639	
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	20	90		
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76		
			<i>итого</i>		850	33	37	138	1030			
1	4	Итого за день:			1320	60	55	226	1671			

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	
1	5	Завтрак		гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
				гарнир	Картофельное пюре	150	4	7	27	186	520
				напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
				хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	
				хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
				итого		500	25	18	93	634	
				закуска	Огурец консервированный	30	0	0	1	5	70
				1 блюдо	Суп гороховый с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139
				2 блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291
				напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45			
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	3	0	16	76			
			итого		730	33	27	114	874		
			Итого за день:		1230	58	45	207	1508		

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорийно сть	№ рецептуры	
2	1	Завтрак		гор.блюдо	200	8	10	43	285	311	
				закюска	75	5	8	14	153	3	
				напиток	200	3	3	28	147	693	
				хлеб	30	3	0	15	90		
				итого	505	19	21	100	675	8	70
2	1	Обед		Овощи консервированные промышленного производства	50	0	0	0	8		
				1 блюдо	250	2	6	10	108	124	
				2 блюдо	90	13	16	12	251	453	
				гарнир	180	9	6	45	276	297	
				напиток	200	2	0	41	171	639	
				хлеб бел. хлеб черн. хлеб ржаной	40 40 40	3 3 3	0 0 0	15 16	90 68		
итого	850	32	28	139	972						
2	1	Итого за день:			1355	51	49	239	1647		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	2	Завтрак		гор.блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291
				напиток	Чай с сахаром и лимонном	200	0	0	16	60	686
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	45	
				итого		480	22	19	81	670	
				закуска	Салат овощной (капуста квашеная)	60	1	3	2	38	
				1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей	250	6	7	15	159	132
				2 блюдо	Котлета рыбная	90	13	13	3	172	388
				гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
				напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	3	0	15	45		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	68		
			итого		800	29	28	96	712		
			Итого за день:		1280	51	47	177	1382		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334
			сладкое	Йогурт	100	4	3	21	110	3
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
			итого		560	22	18	113	679	
2	3	Обед	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
			1 блюдо	Суп гороховый, с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297
			напиток	Витаминизированный напиток(Шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	68	
			итого		790	37	27	127	948	
2	3	Итого за День:			1350	77	75	196	1721	

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо бы	Калорийно сть	№ рецептуры
2	4	Завтрак	закюска	Огурец консервированный	30	0	0	1	5	70
			гор.блюдо	Котлета из филе курицы	90	16	20	23	345	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
			итого				500	24	25	94
2	4	Обед	фрукты	Фрукты	100	0	0	1	5	500
			1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3	3	19	111	140
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	44	262	332
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
			итого		870	30	33	113	887	
2	4	Итого за день:			1370	54	58	207	1557	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со сгущ. молоком	200	17	19	15	398	80			
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, вафли, пряник и т.д.)	50	5	3	48	233				
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685			
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	90				
			<i>итого</i>					500	27	22	103	778	
			закуска	Икра из кабачков промышленного производства	50	0	4	4	45	124			
			1 блюдо	Борщ Домашний с мясом, зеленью	250	3	7	14	129	110			
			2 блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496			
			гарнир	Макаронны отварные	150	7	6	45	262	520			
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199			
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90					
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68					
		<i>итого</i>			820	30	29	113	861				
2	5	Итого за День:			1320	57	51	216	1639				

Меню составлено на основании: "Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов 2-е издание. Под ред. Г.Г.Онищенко, В.А. Тутельяна. Москва, 2022

ЕДИНЬИ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли