



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»

*Н.Л.Ферина*  
Н.Л.Ферина

*30.12.2022*  
30.12.2022

*прислужен № 6890  
от 30.12.2022*

## Примерное

10-ти дневное меню для организации  
бесплатного горячего питания детей ОВЗ  
МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»,

2023 год

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 день Понедельник</b>	<b>завтрак</b>	ЩИ из свежей капусты	250/5	1,76	4,95	7,9	89,75
		Птица, тушёная в соусе	70/50	13,98	13,99	2,97	199,2
		Макаронные изделия отварные	180	6,8	7,2	37,8	242,64
		Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0
	Какао с молоком сгущенным	383	200	3,66	2,6	25,0	138,4
	Яблоко свежее		150	0,8	0,9	20,5	94,0
	<b>Итого за день</b>			<b>29,1</b>	<b>30,04</b>	<b>109,17</b>	<b>826,99</b>

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>2 день Вторник</b>	<b>завтрак</b> Рассольник ленинградский Запеканка из творога со сгущенным молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном	96	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25
		223	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4
		-	40	3,04	0,32	19,68	94,0
		-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	
	Кондитерское изделие	-	100	8,3	15,6	43,9	432,0
	<b>Итого за день</b>			<b>52,38</b>	<b>49,33</b>	<b>176,32</b>	<b>1438,65</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3 день Среда	Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,27	16,53	148,25
		269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,00
		302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		71	60	0,42	0,06	1,14	7,2
		-	40	2,1	0,4	15	63
		348	200	0,34	0,07	29,85	122,2
Итого за день	Яблоко	-	200	0,8	0,9	20,5	94
				<b>29,7</b>	<b>33,89</b>	<b>123,23</b>	<b>925,50</b>

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4 день Четверг	Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,68	2,83	17,45	118,25
		234	100/5	12,32	14,88	14,82	184,00
		312	180	3,67	5,83	24,53	164,7
		71	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		-	40	2,1	0,4	15	63
		349	200	0,66	0,09	32	122,2
Итого за день	Компот из сухофруктов	-	100	5,42	21,39	68,97	486
	Печенье	-	100	5,42	21,39	68,97	486
			<b>27,51</b>	<b>45,54</b>	<b>175,05</b>	<b>1151,35</b>	

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>5 день</b> <b>Пятница</b>	Борщ с капустой и картофелем	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	
		<b>завтрак</b>	293	105	23,36	26,58	0,08	333,4
			304	180	4,38	6,44	44,01	251,64
				40	2,1	0,4	15,0	63,0
			348	200	0,78	0,04	27,63	114,8
	Кондитерское изделие							
<b>Итого за день</b>				<b>32,42</b>	<b>38,38</b>	<b>97,65</b>	<b>866,59</b>	

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>6 день</b> <b>Понедельник</b>	Суп из овощей	99	250/5	1,58	4,98	9,14	95,25	
		<b>завтрак</b>	260	70/50	12,76	33,82	3,46	370,80
			302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
			45	100	1,31	3,25	6,46	60,4
			-	40	2,1	0,4	15	63
380	200	2,94	1,98	20,92	113,4			
	Корфейный напиток со стущенным молоком							
	Печенье	-	100	5,42	21,39	68,97	486	
<b>Итого за день</b>				<b>36,41</b>	<b>73,12</b>	<b>167,35</b>	<b>1481,95</b>	

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7 день Вторник	завтрак Ши из свежей капусты Пудинг из творога со стуженным молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном Кисломолочный продукт Шоколадка	88	250/5	1,76	4,95	7,90	89,75
		222	180/30	32,6	25,52	83,6	694,8
		-	40	3,04	0,32	19,68	94
		-	40	2,1	0,4	15	63
		377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
		-	150	2,8	7,5	16,2	144
		-	100	9,8	34,7	50,4	554
Итого за день				<b>52,23</b>	<b>73,41</b>	<b>207,98</b>	<b>1701,55</b>

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8 день Среда	завтрак Суп крестьянский Биточки мясные Рис отварной Хлеб ржаной Компот апельсиновый Яблоко Кондитерское изделие	98	250	1,48	4,91	6,09	46,25
		269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0
		304	180	4,38	6,44	44,01	251,64
		-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		346	200	0,45	0,1	34,0	141,0
		-	200	0,8	0,9	20,5	94,0
Итого за день				<b>24,95</b>	<b>37,91</b>	<b>132,94</b>	<b>941,89</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
9 день Четверг	Суп гороховый	102	250	5,49	5,27	16,53	148,25
	Котлета куриная	294	100/5	17,44	16,76	16,28	286,0
	Макаронны отварные	203	180	6,8	7,2	37,8	242,64
	Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
	Компот яблочный	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Итого за день	Печенье	-	100	5,42	21,39	68,97	486
				<b>29,46</b>	<b>58,37</b>	<b>177,26</b>	<b>1345,09</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
10 день Пятница	Борщ с капустой	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
	Жаркое по - домашнему	259	220	15,4	37,08	20,83	481,48
	Огурец консервированный	70	60	0,48	0,06	1,02	6,0
	Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
	Чай сладкий	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
Итого за день	Кондитерское изделие						
				<b>19,85</b>	<b>42,48</b>	<b>62,78</b>	<b>714,23</b>

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ	Энергетическая ценность рациона питания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
35,09	50,52	150,65	1210,43	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Дели плюс 2017г.

Заведующая столовой  
МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска» \_\_\_\_\_ И.В.Некрасова

