

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска»
Н.Л.Ферина
25 августа 2024 г.



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

2024-2025 год

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	обед	Щи из свежей капусты	88	250/5	1,76	4,95	7,9	89,75
1 день Понедельник		Птица тушёная в соусе	290	70/50	13,98	13,99	2,97	199,2
		Макаронные изделия отварные	203	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
	полдник	Печенье	-	50	3,8	19,9	48,5	294,0
		Йогурт	-	100	2,5	1,2	18,1	94,0
	Итого за день				34,6	50,24	155,27	1120,99

Дни недели	Наименование блюد		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	обед	Рассольник ленинградский	96	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25
2 день Вторник		Запеканка из творога со сгущенным молоком	223	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4
		Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94,0
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0
	полдник	Банан	-	200	1,8	0,7	26,0	103,0
	Итого за день				45,88	34,43	158,42	1109,65

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	обед	Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,27	16,53	148,25
3 день Среда		Биточки мясные	269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,00
		Греча отварная	302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		Помидор свежий	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Компот из плодов вишни	342	200	0,32	0,08	29,1	116,6
	полдник	Пряник	-	40	2,8	19,9	30,5	194
		Яблоко	-	180	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за день				37,81	58,63	159,95	1221,15

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	обед	Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,68	2,83	17,45	118,25
4 день Четверг		Котлета рыбная	234	100/5	12,32	14,88	14,82	184,00
		Пюре картофельное	312	180	3,67	5,83	24,53	164,7
		Салат из свеклы	52	60	0,84	3,6	4,98	55,68
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Компот из яблок	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6
		Пряники	-	50	5,42	21,39	68,97	386
	полдник	Мандарин	-	100	0,8	0,2	11,0	50,0
	Итого за день				22,57	27,90	115,66	750,23

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	обед	Борщ с капустой и картофелем	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
5 день Пятница	полдник	Кура жареная	293	100/5	23,36	26,58	0,08	333,4
		Рис отварной	304	180	4,38	6,44	44,01	251,64
		Хлеб ржаной		40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из кураги	348	200	0,78	0,04	27,63	114,8
		Банан	-	200	1,8	0,7	26,0	103,0
	Итого за день				34,22	39,08	123,65	969,35

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	обед	Суп из овощей	99	250/5	1,58	4,98	9,14	95,25
6 день Понедельник		Гуляш	260	70/50	12,76	33,82	3,46	370,80
		Греча отварная	302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		Салат из капусты	45	100	1,31	3,25	6,46	60,4
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	380	200	2,94	1,98	20,92	113,4
	полдник	Печенье	-	40	2,42	8,39	28,97	186
		Яблоко	-	180	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за день				33,81	60,52	137,15	1228,95

Дни недели	Наименование блюда		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	обед	Щи из свежей капусты	88	250/5	1,76	4,95	7,90	89,75
7 день Вторник		Пудинг из творога со сгущенным молоком	222	180/30	32,6	25,52	83,6	694,8
		Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
		Кисломолочный продукт	-	150	2,8	7,5	16,2	144
	полдник	Вафли	-	50	4,8	17,7	25,4	254
		Йогурт	-	100	2,5	1,2	18,1	94,0
	Итого за день				49,73	57,61	201,08	1495,55

Дни едели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8 день Среда	обед	Суп крестьянский	98	250	1,48	4,91	6,09	46,25
		Биточки мясные	269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0
		Капуста тушеная	139	180	4,38	6,44	44,01	251,64
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из вишни	342	200	0,45	0,1	34,0	141,0
	полдник	Яблоко	-	150	0,8	0,9	20,5	94,0
		Сок	-	200	0,5	0,6	10,0	46,0
	Итого за день				25,45	38,51	142,94	987,89

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Э. день Четверг	обед	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
		Макароны 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
	полдник	Мандарин	-	100	1,2	0,3	11,25	49,5
		Йогурт	-	100	2,5	1,2	18,1	94,0
	Итого за день				35,69	31,29	142,84	997,99

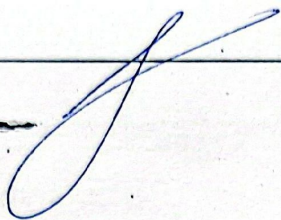
Дни дели	Наименование блюد		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Пятница	обед	Борщ с капустой	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
		Плов с тушеным мясом	265	200	16,82	37,56	34,52	544
		Огурец свежий	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Чай сладкий	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	полдник	Печенье		40	2,42	8,39	28,97	186
		Сок	-	200	0,5	0,6	10,0	46,0
	Итого за день				24,13	51,95	115,56	1009,95

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ	Энергетическая ценность рациона питания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	34,38	45,01	145,25	1089,17

Сборник технологических нормативов -Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»

И.В. Некрасова

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a cross-like stroke, is written over a horizontal line.