

Отдел образования Администрации Бакcharского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Поротниковская средняя общеобразовательная школа»
636213 Томская обл, Бакcharский р-он, с.Поротниково, ул.ВойновИнтернационалистов 7
Тел/Факс: (382-49)-36-149,e-mail:porotsch@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор

С.А.Игишева

2024г.



Циклическое десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ(12 лет и старше)

№ рецептуры с 7-11 лет	Название блюда	Масса г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность Ккал.
1 день						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	134,75
181	Каша молочная манная	200	6,27	6,1	19,7	158,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4
338	Фрукт сезонный	100	0,8	0,35	16,05	73,25
Обед						
212	Борщ «Московский» с говядиной со сметаной	250	1,44	3,94	8,75	83,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,02	5,09	11,98	107,25
589	Курица тушенная	100	18,27	17,47	16,5	295,1
71	Овощи свежие	60	1,1	0,0	1,9	9,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого			38,16	42,24	148,57	1189,39
2 день						
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,87	27,83	156,0

183	Каша молочная гречневая	200	20,4	15,8	20,5	306,1
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Обед					
47	Салат из зеленого горошка	60	5,3	1,3	15,1	96,6
235	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,19	3,93	4,87	83,8
291	Плов из курицы	200	13,91	8,05	27,34	435,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	88,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	20,3	19,7	4,8	278,4
	Итого		64,96	61,32	111,88	1474,47
	3 день					
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	30/10	3,3	7,31	20,56	160,0
173	Каша молочная ячневая	200	6,3	10,85	42,95	294,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4
338	Фрукт сезонный	100	0,8	0,35	16,05	73,25
	Обед					
71	Овощи свежие	60	1,1	0,0	1,9	9,0
96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,49	5,28	16,33	134,75
289	Рагу из птицы	200	8,0	3,8	2,12	271,8
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
349	Напиток «Витошка»	200	0,04	0,0	24,76	94,2
	Итого		38,79	33,59	181,29	1180,84
	4 день					
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,36	7,49	14,89	136,0
173	Каша молочная «Дружба»	200	5,0	5,8	24,1	168,9
382	Кофейный напиток	200	4,8	3,54	17,58	118,6
	Обед					
71	Овощи свежие	60	1,6	4,08	16,5	109,2
71	Суп гороховый	250	3,3	12,0	32,3	229,0
304	Рис отварной	200	3,74	5,95	36,67	210,11
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	22,7	26,4	6,6	354,9
52	Салат из отварной свеклы	60	1,56	0,0	2,4	14,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7

54/45	Чай с сахаром		0,0	0,0	24,23	24,0
	Итого		47,46	58,26	213,82	1575,76
	5 день					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,87	28,0	156,0
175	Каша молочная пшеничная	200	6,24	6,1	19,7	170,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4
338	Фрукт сезонный	100	0,8	0,35	16,05	73,25
	Обед					
112	Суп с макаронными изд.	250	1,41	3,96	6,32	71,8
105	Фрикадельки мясные	50	7,46	5,61	35,84	157,45
232	Макароны отварные с маслом	200	6,59	5,41	31,72	295,1
559	Курица запеченная	100	1,6	1,3	4,6	36,8
54/2	Овощи свежие	60	0,8	0,2	2,5	14,2
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром	Сок	200	0,02	0,0	6,4	26,4
	Итого		46,57	49,74	151,34	1273,34
	6 день					
	Завтрак					
2	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	3,87	27,83	156,0
173	Каша молочная пшеничная	200	6,0	10,85	53,93	334,0
379	Какао с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Обед					
71	Овощи свежие	60	0,8	0,2	2,5	14,2
108	Суп картофельный с клецками	250	2,02	5,09	11,98	107,25
304	Рис отварной	100	5,36	4,83	28,6	292,4
327	Капуста тушеная с говядиной	150	14,2	11,7	3,8	226,0
54/45	Чай с сахаром	200/20	0,5	0,0	27,0	24,0
ПРОМ	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	Итого		43,7	41,01	229,0	1458,52

7 день						
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,4	3,87	27,83	156,0
174	Каша молочная рисовая	200	6,0	10,85	42,95	294,0
54/45	Чай с сахаром	200/20	4,07	3,54	17,57	118,6
338	Фрукт сезонный	100	0,8	0,35	16,05	73,25
Обед						
140	Суп картофельный с бобовыми	250	7,0	9,42	15,0	190,13
67	Винегрет овощной со свеклой	60	2,02	5,09	11,98	99,25
пром	Пельмени «Малышок» (для дошкольного и школьного питания)	150	15,0	27,0	39,6	448,5
Пром .	Кисель «Витошка»	200	0,56	0,0	27,4	226,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
Итого			36,65	46,62	184,98	1367,93
8 день						
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	30/20	3,3	7,31	20,56	160,0
173	Каша молочная геркулес	200	8,31	13,12	37,63	303,0
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6
Обед						
98	Суп «Крестьянский»с крупой	250	5,49	5,28	16,33	134,75
71	Овощи сезонные (нарезка)	60	20,4	15,8	20,5	10,0
302	Каша гречневая	200	10,3	7,9	46,7	292,5
278	Котлета из говядины	100	8,13	9,01	10,72	157,0
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
Пром.	Чай с сахаром	200/20	0,0	0,0	24,23	24,0
Итого			82,22	58,43	236,16	1805,77
9 день						
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	30/10	5,08	4,6	0,28	63,0
120	Суп молочный с вермешелью	200	4,37	3,79	14,36	120
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4
338	Фрукт сезонный	100	0,8	0,35	16,05	73,25

	Обед					
140	Суп из рыбных консерв (горбуша, сайра)	250	2,15	2,27	13,71	294,0
71	Овощи сезонные (нарезка)	60	0,3	0,0	2,3	10,5
504	Жаркое по домашнему с говядиной	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Пром	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,2	0,0	21,8	88,0
	Итого		46,59	44,24	159,05	1252,14
	10 день					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,87	27,83	156,0
54/2	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,80
382	Какао с молоком	200	1,4	3,54	17,58	118,6
338	Фрукт сезонный	100	0,5	0,5	14,75	56,25
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,27	59,6
88	Щи со сметаной	250	3,26	3,40	17,52	110,5
312	Пюре картофельное	150	3,0	5,7	23,7	158,3
278	Тефтели из говядины «Ежики»	100	17,43	16,75	16,28	228,8
330	Соус сметанный	40	0,14	14,2	2,4	160,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
Пром .	Сок	200	0,56	0,0	27,4	114,0
	Итого		40,39	55,36	201,46	1429,55

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2015

2.4 Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций НОВОСИБИРСК - 2020