

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Новосибирского
района Новосибирской области Центр образования «Верх-Тулинский»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»

Уксусова Н.И.

« 1 » сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»

(ДЕТИ ОВЗ ОТ 7-11 ЛЕТ)

Примерное циклическое десятидневное меню для организации обучающихся
МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (осень-зима)
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	580	14.9	21.9	58.3	490.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
4	Суп куриный с макаронными изделиями	250	10.7	10.7	25.5	240.7
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	51.5	24	106.6	848.3
	Итого за день	1400	66.4	45.9	164.9	1338.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	585	21.4	17.4	87.6	592.8
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	760	34.6	28.2	105.1	812.7
	Итого за день	1345	56	45.6	192.7	1405.5
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	560	19.5	17.4	67.1	504.1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	730	26.2	29	92.4	736.7
	Итого за день	1290	45.7	46.4	159.5	1240.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	560	9.1	21	61.7	472.5
	Обед					
2	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1.4	2.7	6.2	54.9
1	Рассольник Ленинградский	250	9.6	8.7	16.3	181.5
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	850	32.1	29	88.5	743.3
	Итого за день	1410	41.2	50	150.2	1215.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	560	17.3	16.8	70.5	503.2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	850	25.1	33	84.8	737.5
	Итого за день	1410	42.4	49.8	155.3	1240.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7к	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	540	14.6	13.9	87.6	533
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	820	38	35.7	108.2	908.3
	Итого за день	1360	52.6	49.6	195.8	1441.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	510	32.7	11.4	72	521.1
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	840	35.9	35.8	92.2	835.3
	Итого за день	1350	68.6	47.2	164.2	1356.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8

	Итого за Завтрак	600	17.8	27.8	63.6	575.3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13	9	5	153.5
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	900	31.7	24.8	94.4	727.9
	Итого за день	1500	49.5	52.6	158	1303.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	575	14.4	25.4	62.9	538.2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
4	Суп куриный с макаронными изделиями	250	10.7	10.7	25.5	240.7
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	780	43.8	23.2	101.3	789.6
	Итого за день	1355	58.2	48.6	164.2	1327.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	540	15.9	12.6	77.6	487.9
	Обед					
5	Салат из свеклы с яблоком	100	0.9	4.6	8.4	78.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	150	3.5	5.1	34.3	197
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	820	32.8	30.9	98.5	802.6
	Итого за день	1360	48.7	43.5	176.1	1290.5