

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 12-18 ЛЕТ)

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

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

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	30	7	8.9	0	107.5
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
54-1гн	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	600	18.5	30	58.4	577.3
	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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	820	51.5	24	106.6	848.3
	Итого за день	1420	70	54	165	1425.6
	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	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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	810	36.4	29.9	116	878.3
	Итого за день	1395	57.8	47.3	203.6	1471.1
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
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.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	19.7	31.9	67.4	636.3
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
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	840	29.2	36	100.4	844.1
	Итого за день	1420	48.9	67.9	167.8	1480.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	18.5	30.9	62	600.8
	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	200	4.8	6	19.5	151.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	930	36.9	33.7	97.3	840.2
	Итого за день	1550	55.4	64.6	159.3	1441
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
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	580	17.5	31.3	70.8	635.4
	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	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
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	920	29.4	38	92.8	831.2
	Итого за день	1500	46.9	69.3	163.6	1466.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная 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	560	19.2	19.8	87.6	604.7
	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	1380	57.2	55.5	195.8	1513
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	190	37.6	13.5	27.4	381.6
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
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	560	41.3	14.3	82.7	624.9
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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	1400	77.2	50.1	174.9	1460.2
	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)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	950	37.1	27.4	107.3	823.9
	Итого за день	1550	54.9	55.2	170.9	1399.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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	590	17.9	29.9	62.9	592
	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	200	4.8	6.4	48.6	271.4
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	850	51.4	25.3	113.7	888.5
	Итого за день	1440	69.3	55.2	176.6	1480.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	560	20.5	18.5	77.6	559.6
	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	Макаронны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7

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	870	34	32.6	109.9	868.3
	Итого за день	1430	54.5	51.1	187.5	1427.9