

СОГЛАСОВАНО
Директор ГОБОУ АШ № 1



УТВЕРЖДАЮ

Ген.директор

Петруновская О. Н.



ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся

ГОБОУ Адаптированная школа №

1

Примерное десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

№ рец.	Понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная	200//5	7,28	2,86	23,80	231,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,19	10,8	105,6
	Итого	500	15,9	16,0	59,5	558,2

№ рец.	Вторник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	23,49	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	59,62	551,25

№ рец.	Среда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
295	Котлета куриная с подливой	90//30	7,24	12,3	8,4	238,4
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	3,5	3,4	26,8	203,9
	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
	Итого	505	15,74	16,00	60,00	553,28

№ рец.	Четверг		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
219	Сырники с повидлом	150/30	11,5	15,7	38,2	437,1
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	16,00	16,00	60,00	530,10

№ рец.	Пятница		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 кл						
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,18	3	24,2	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,78	16,00	59,93	556,43

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
181	Каша манная молочная	200//5	6,20	3,00	24,30	222,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	14,8	16,0	60,0	548,3

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/5	6,50	4,80	23,80	255,50
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
ПР	Хлеб/ Хлеб пшеничный	30//35	2,00	0,60	21,00	143,40
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Итого	502	16,00	16,0	59,93	551,25

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
173	Каша молочная рисовая	200//5	7,18	3	24,2	230,1
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	66,00
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	15	3,20	3,40	0,00	43,75
	Кондитерское изделие	40	0,3	2,1	10,8	105,6
	Итого	500	15,78	16,00	59,93	556,43

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
400	Оладьи с повидлом	150/30	9,1	14,9	38,1	390,00
377.МТ2011	Чай с лимоном	200//7	4,20	0,00	15,00	42,60
	Фрукт	120	0,3	0,3	6,8	50,4
	Итого	500	13,60	15,20	59,90	483,00

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак 1-4 кл					
268, 331.МТ2011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90//30	7,50	10,80	8,40	241,00
171	Греча отварная со слив.маслом	150//5	3,5	3,4	26,8	203,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	200	4	0	14	39,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	505	16,00	14,50	60,00	555,88

Примерное десятидневное меню завтрака

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная с маслом	250//10	11,10	15,40	40,50	289,90
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	18,10	16,00	71,50	482,40

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	9,7	10,3	35	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	16,26	17,10	80,00	488,60

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	10,8	9,2	34,2	271,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	17,36	16,00	79,20	524,70

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
400	Оладьи с повидлом	200//35	11,6	10,3	45,8	390,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	17,16	16,80	80,00	571,10

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак ОВЗ 5-9 кл						
173	Каша молочная рисовая	250//10	11,1	15,3	48,5	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	18,10	15,90	79,50	490,10

№ рец.	Понедельник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
18	Каша манная молочная с маслом	250//10	10,75	15,20	38,50	287,50
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	17,75	15,80	69,50	480,00

№ рец.	Вторник	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
202	Макароны отварные со слив.маслом	200//10	9,7	10,3	30,8	235,8
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	16,26	17,10	75,80	488,60

№ рец.	Среда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
173	Каша молочная рисовая	250//10	11,1	15,3	48,5	297,6
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,00	0,60	21,60	143,40
	Итого	585	18,10	15,90	79,50	490,10

№ рец.	Четверг	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
400	Оладьи с повидлом	200//35	11,6	10,3	45,8	390,00
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
	Итого	550	17,16	16,80	80,00	571,10

№ рец.	Пятница	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ 5-9 кл					
171	Греча отварная со слив.маслом	200//10	10,8	9,2	34,2	271,9
376.МТ2011	Чай с сахаром	250//15	5	0	9,4	49,1
	Кондитерское изделие	50	0,56	6,5	24,8	132
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,00	0,30	10,80	71,70
	Итого	555	17,36	16,00	79,20	524,70

Примерное десятидневное меню обедов

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	понедельник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
пр	Бигос с сосисками	240	310	13,9	19,1	44,3	227,52	293,88
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Кондитерское изделие	50	50	0,3	2,7	13,5	132	132
	377 Чай с сахаром и лимоном	200/7	200/7	4,2	0	15	42,6	42,6
	Итого			19,7	22,1	84	458,22	524,58
	Суп							
97	Суп рыбный	200	250	2,7	2	5,5	89,4	125,8
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	750	870	23,7	24,4	100,7	603,72	706,48
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
202 пр	Макаронны отварные со слив.маслом	150/5	180/5	5,35	4,4	30,5	168,5	202,1
	Гуляш куриный	100	110	10,6	11,6	13,1	144,8	159,3
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Кондитерское изделие	30	40	0,3	2,1	10,8	79,2	105,6
	376 Чай с сахаром	200	200	4	0	14	39,3	39,3
Итого			21,55	18,4	79,6	487,9	562,4	
	Суп							
88	Щи из свежей капусты	200	250	1,8	5,9	14	72	90
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	740	840	24,65	24,6	104,8	616	708,5
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
143 пр	Голубцы ленивые	250	290	17,8	20,1	55,4	410,8	456,5
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Кондитерское изделие	30	40	0,3	2,1	10,8	79,2	105,6
	801 Чай с сахаром и лимоном	200	200	4,2	0	15	42,6	42,6
	Итого			23,6	22,5	92,4	588,7	660,8
	Суп							
579/2	Рассольник с перловкой	200	250	2,1	5,1	11	87,1	108,8
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	740	840	27	27,9	114,6	731,9	825,7
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
204 пр	Макаронны с сыром	180/20	200/30	14,3	14,8	44,5	246,8	293,8
	52 Салат из свеклы	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,9	8,1	79,2	79,2
	376 Чай с сахаром	200	200	4	0	14	39,3	39,3
Итого			20,66	20,05	78,1	466,6	543,7	
	Суп							
196	Суп гороховый	200	250	4	7,9	14,5	122	152,5
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	750	870	26	28,25	103,8	644,7	752,3
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
	пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет	11-18 лет
171 пр	Греча отварная со слив.маслом	150	200	4,7	4,6	45,9	195,5	260,8
	359 Соус печеночный	110	120	11,9	17	11,2	203,5	222
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	797 Чай с сахаром	200	200	4	0	14	39,3	39,3
	Итого			21,9	21,9	82,3	494,4	578,2
	Суп							
849/1	Борщ из свеж капусты	200	250	1,9	1,9	6,8	83,2	104
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	720	830	25,1	24,1	100,3	633,7	738,3

№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		понедельник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
171 пр	Рис отварной с маслом	150	180	4,37	7	35	182,7	219,2
	Сосиска отварная с подливой	110	120	11,2	9,3	12,8	193	210,6
	Кукуруза конс	20	20	0,44	0,08	2,24	11,6	11,6
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого,			21,31	16,68	75,24	482,7	536,8
	Суп							
102	Суп гороховый	200	250	4	7,9	14,5	122	152,5
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	740	830	26,61	24,88	100,94	660,8	745,4
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		вторник	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
289	Рагу из курицы	200	250	14	16,3	38,4	324	405
	Огурец соленый	60	100	0,8	0,1	2,5	8	14
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,9	8,1	79,2	79,2
	Итого			20,5	18,6	75,2	509,9	596,9
	Суп							
88	Щи из свежей капусты	200	250	1,8	5,9	14	72	90
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	750	890	23,6	24,8	100,4	638	743
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		среда	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
204	Макаронны с сыром	180/20	200/30	14,3	14,8	44,5	246,8	293,8
	Салат из свеклы	60	100	0,86	3,05	0,3	45,2	75,3
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Кондитерское изделие	30	30	0,2	1,9	8,1	79,2	79,2
	Итого			20,66	20,05	78,1	466,6	543,7
	Суп							
96	Рассольник с перловкой	200	250	2,1	5,1	11	87,1	108,8
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	750	870	24,06	25,45	100,3	609,8	708,6
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		четверг	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
894	Пиоре с маслом	200	230	4,8	7,1	38,3	216	239,9
	Тефтели мясные	90	100	12,66	10,5	16,5	151,92	168,8
	Салат из капусты	60	100	1,65	7,1	4,91	44,5	70,8
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого			20,41	25	94,11	561,32	628,4
	Суп							
196	Суп рыбный	200	250	2,7	2	5,5	89,4	125,8
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	810	940	24,41	27,3	110,81	706,82	810,3
№ тех. Карты	Обед	Вес, г		Пищевые вещества			Энерг. Ценность, Ккал	
		пятница	7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	7-11 лет
143	Голубцы ленивые	240	290	17,8	20,1	55,4	410,8	456,5
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Кондитерское изделие	30	40	0,3	2,1	10,8	79,2	105,6
	Итого			23,4	22,5	91,4	585,4	657,5
		Суп						
797 пр	Суп вермишелевый с курицей	200	250	1,9	4,1	11	83,4	104,3
	Хлеб	30	30	1,3	0,3	11,2	56,1	56,1
	Итого обед	730	830	26,6	26,9	113,6	724,9	817,9