

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

 М.С. Шляпина

Приказом № 115 от «25» августа 2021г.



Примерное десятидневное меню

2-х разовое питание (завтрак, обед)

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с. Крутое (с 12 лет и старше)**

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)**

День 1

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	250	5,80	12,18	49,33	330,68	182
Завтрак	Яйцо варенное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300
Завтрак	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	274
Завтрак	Хлеб с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	93
Завтрак	Конфеты	30	0,42	2,46	20,82	107,70	504
Итого за завтрак:			16,52	38,64	94,25	791,38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,83	8,43	93,33	52
Обед	Рыба, запеченная с картофелем	180	7,20	11,90	17,35	229,09	81
Обед	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			13,75	19,85	66,02	523,21	
Итого за день:			30,27	58,49	160,27	1314,59	

День 2

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	210
Завтрак	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
Завтрак	Хлеб с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	93
Завтрак	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	590
Итого за завтрак:			25,43	56,00	66,62	872,70	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,50	18,83	111,68	59
Обед	Капуста тушеная	180	4,09	5,15	17,75	132,55	140
Обед	Кура отварная	100	25,00	21,00	0,43	290,00	125
Обед	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			37,43	29,25	90,79	778,93	
Итого за день:			62,86	85,25	157,41	1651,63	

День 3

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	10,33	14,75	51,33	380,68	183
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	272
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	458
Итого за завтрак:			16,67	18,27	95,71	615,68	
Обед	Свекольник	250	2,00	5,18	14,83	113,33	55
Обед	Картофельное пюре	180	3,71	5,90	23,99	166,00	138
Обед	Сельдь с луком	100	9,60	16,00	3,80	236,00	353
Обед	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	348
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			19,91	27,78	91,00	736,43	
Итого за день:			36,58	46,05	186,71	1352,11	

День 4

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша из смеси круп (пшеница с изюмом)	250	11,38	12,73	49,68	358,53	177
Завтрак	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	274
Завтрак	Хлеб с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	93
Завтрак	Конфеты	30	0,42	2,46	20,82	107,70	504
Итого за завтрак:			17,00	34,59	94,30	756,23	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153
Обед	Рагу из птицы	180	14,20	14,81	16,36	255,08	407
Обед	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			27,79	22,64	72,19	604,03	
Итого за день:			44,79	57,23	166,49	1360,26	

День 5

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
Завтрак	Яйцо варенное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	300
Завтрак	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Завтрак	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	590
Итого за завтрак:			21,14	20,45	111,66	715,75	
Обед	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,58	2,43	1,73	29,25	117
Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,43	4,57	38,34	223,78	212
Обед	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	405
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	30,02	132,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			23,26	18,93	98,29	668,53	
Итого за день:			44,40	39,38	209,95	1384,28	

День 6

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,80	9,50	46,00	307,00	176
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	272
Завтрак	Хлеб с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	93
Завтрак	Вафли	50	1,40	1,650	38,650	175,00	588
Итого за завтрак:			14,70	30,65	109,55	773,00	
Обед	Суп картофельный с горохом и гренками	250	8,00	4,43	31,83	201,68	63
Обед	Плов из курицы	180	17,10	21,40	28,40	376,99	131
Обед	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			29,48	26,45	98,71	757,23	
Итого за день:			44,18	57,10	208,26	1530,23	

День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	210
Завтрак	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	274
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Завтрак	Вафли	50	1,40	1,650	38,650	175,00	588
Итого за завтрак:			26,62	37,77	75,65	748,20	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,00	1,93	14,50	85,00	61
Обед	Капуста тушеная	180	4,09	5,15	17,75	132,55	140
Обед	Кура отварная	100	25,00	21,00	0,43	290,00	125
Обед	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	493
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			35,45	28,68	72,46	690,25	
Итого за день:			62,07	66,45	148,11	1438,45	

День 8

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	7,90	11,20	42,60	302,00	187
Завтрак	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495
Завтрак	Хлеб с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	93
Завтрак	Конфеты	30	0,42	2,46	20,82	107,70	504
Итого за завтрак:			11,42	31,66	89,32	687,70	
Обед	Борщ	250	1,60	4,80	11,23	93,75	56
Обед	Картофельное пюре	180	3,71	5,90	23,99	166,00	138
Обед	Сельдь с луком	100	9,60	16,00	3,80	236,00	353
Обед	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	503
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			20,57	27,30	92,80	740,45	
Итого за день:			31,99	58,96	182,12	1428,15	

День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	9,73	12,30	42,58	321,63	182
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,90	94,00	272
Завтрак	Хлеб с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	93
Завтрак	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	590
Итого за завтрак:			17,98	36,70	104,68	821,13	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	150
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,62	44,17	280,00	173
Обед	Кура отварная	100	25,00	21,00	0,43	290,00	125
Обед	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	348
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			49,57	33,15	108,13	934,60	
Итого за день:			67,55	69,85	212,81	1755,73	

День 10

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	7,13	6,58	23,73	182,50	165
Завтрак	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	274
Завтрак	Хлеб с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	93
Завтрак	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	458в
Итого за завтрак:			13,13	26,18	55,03	510,50	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,98	107,25	96
Обед	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
Обед	Рыба припущенная	100	21,18	10,24	1,53	182,94	77
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
Итого за обед:			32,56	23,31	110,88	791,21	
Итого за день:			45,69	49,49	165,91	1301,71	
Среднее значение за период:			470,38	588,25	1798,04	14517,14	