

Согласовано:

ИП Костылев А.А



01 апреля 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Белозерская школа
№1 им. Героя Советского Союза

И.П.Малоземова"

Сараева Р.Н.Сараева

01 апреля 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся 7-11 лет
весна 2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 200 гр	200	10	15	46	236	15 143,01	40
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	25
Итого за Завтрак		500	15	17	98	492		90
Итого за день		500	15	17	98	492		

(лист 2)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 90 гр	90	11	10	5	197	15 157	50
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174	20
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	15
Итого за Завтрак		500	19	16	77	608		90
Итого за день		500	19	16	77	608		

(лист 3)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 200гр	200	19	12	59	292	15 160	60
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	10
	*Овощ сезонный 60 гр	60			10	45	15 144,05	15
Итого за Завтрак		500	22	13	103	471		90
Итого за день		500	22	13	103	471		

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 200 гр	200	5	5	18	307	15 163	40
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		540	14	12	75	556		90
Итого за день		540	14	12	75	556		

(лист 5)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Блины (заморозка) 150 гр	150	15	12	81	268	15 187	25
	*Молоко сгущенное 20гр	20	1	2	2	97	15 188	15
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		510	19	15	127	527		90
Итого за день		510	19	15	127	527		

(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	199	15 166,02	45
	*Овощ сезонный 60 гр	60			10	45	15 144,02	20
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	4	12	94	15 168	20
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
Итого за Завтрак		500	11	16	84	477		90
Итого за день		500	11	16	84	477		

								(лист 7)
Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50 гр	200	31	25	54	210	15 169	45
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171	20
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	20
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
Итого за Завтрак		500	39	27	138	550		90
Итого за день		500	39	27	138	550		

								(лист 8)
Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша пшеничная 200 гр	200	8	7	26	218	15 170	45
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171	20
Итого за Завтрак		500	16	9	102	531		90
Итого за день		500	16	9	102	531		

								(лист 9)
Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Биточек куриный с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40 гр	150	6	3	21	289	15 172	45
	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	102	15 156	20
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06	20
Итого за Завтрак		540	16	7	97	588		90
Итого за день		540	16	7	97	588		

								(лист 10)
Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 2			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Пельмени с маслом сливочным 180 гр	180	26	31	40	437	15 190	45
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	15
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		500	28	31	70	541		90
Итого за день		500	28	31	70	541		
Итого за период		5090	197	162	963	5347		
Среднее значение за период			16,4	13,5	80,3	445,6		

Составил _____ Администратор Все

Утвердил _____

Согласовано:



01 апреля 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Белозерская школа;
№1 им. Героя Советского Союза



01 апреля 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 7-11 лет
весна 2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 200 гр	200	10	15	46	336	15 143,01	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
Итого за Завтрак		500	15	17	98	592		90
Обед	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147	
	*Суп вермишелевый на курином бульоне 200 гр	200	2	3	10	142	15 148	
	*Ёжики куриные с соусом томатным 90/20 гр	110	20	22	21	330	15 149	
	*Изделия макаронные отварные 150 гр	150	5	4	35	224	15 150	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
Итого за Обед		760	30	29	101	853		90
Итого за день		1 260	45	46	199	1445		180

(лист 2)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 90 гр	90	11	10	5	197	15 157	
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174	
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Завтрак		500	19	16	77	608		90
Обед	*Капуста квашеная 60 гр	60	1	2	6	28	15 175,01	
	*Борщ с капустой и картофелем 200 гр	200	2	5	8	159	15 119,02	
	*Гуляш из отварного мяса 90 гр	90	12	18	24	269	15 095,01	
	*Рис отварной 150 гр	150	4	4	29	154	15 094,05	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Обед		760	23	30	111	867		90
Итого за день		1 260	42	46	188	1475		180

(лист 3)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 200гр	200	19	12	59	292	15 160	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	
	Овощ сезонный 60 гр	60			10	45	15 144,05	
Итого за Завтрак		500	22	13	103	471		90
Обед	*Рассольник Ленинградский 200 гр	200	3	9	22	180	15 124,02	
	*Наггетсы из кури с томатным соусом 90/20 гр	110	15	15	20	286	15 157,02	
	*Картофель запеченный 150 гр	150	3	4	29	212	8 022,02	
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
Итого за Обед		760	24	28	100	811		90
Итого за день		1 260	46	41	203	1282		180

(лист 4)

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Вермишель молочная 200 гр	200	5	5	18	307	15 163	

*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	
*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак	540	14	12	75	556		90
Обед							
*Салат свекольный 60 гр	60	1	1	5	32	9 052,01	
*Суп фасолевый на курином бульоне 200 гр	200	3	5	25	216	1 083,02	
*Котлета куриная с соусом томатным 90/20 гр	110	13	14	15	297	15 099,08	
*Гречка отварная 150 гр.	150	9	4	28	127	15 176	
*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
Итого за Обед	760	29	24	107	821		90
Итого за день	1 300	43	36	182	1377		180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11							
Неделя: 1				День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Блины (заморозка) 150 гр	150	15	12	81	268	15 187
	*Молоко сгущенное 20гр	20	1	2	2	97	15 188
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144
Итого за Завтрак		510	19	15	127	527	90
Обед							
	*Суп из овощей 200 гр	200	3	5	18	182	15 122,02
	*Фишбол с соусом томатным 90/20 гр	110	11	16	19	193	15 104,07
	Картофельное пюре со сливочным маслом 150 гр*	150	4	6	23	169	260
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179
	*Зелёный горошек 60 гр	60	3	2	8	147	15 068,02
Итого за Обед		760	25	29	106	874	90
Итого за день		1 270	44	44	233	1401	180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11							
Неделя: 2				День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02
	*Овощ сезонный 60 гр	60			10	45	15 144,02
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	4	12	121	15 168
Итого за Завтрак		500	11	16	74	487	90
Обед							
	*Суп гороховый 200 гр	200	5	6	23	228	15 121,05
	*Плов куриный 240 гр	240	16	21	46	347	15 114,03
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Напиток ягодный 200гр	200			8	34	11 084,01
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147
Итого за Обед		760	25	28	112	772	90
Итого за день		1 260	36	44	186	1259	180

Рацион: Школьники ОВЗ 7-11							
Неделя: 2				День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50 гр	200	31	25	54	210	15 169
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151
Итого за Завтрак		500	39	27	138	550	90
Обед							

*Уха ростовская 200 гр	200	8	5	15	176	15 131,01	
*Митбол из курицы в томатном соусе 90/20 гр	110	7	7	13	246	15 157,03	
*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	102	15 156	
*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
*Салат из свеклы с солёными огурцами 60 гр	60	1	5	3	58	9 052,02	
Итого за Обед	760	25	20	82	783		90
Итого за день	1 260	64	47	220	1333		180

(лист 8)

Рацион: Школьники ОБЗ 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Каша пшеничная 200 гр	200	8	7	26	218	15 170
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28	120	15 171
Итого за Завтрак		500	16	9	102	531	90
Обед							
	*Суп Минестроне 200 гр	200	8	11	32	144	15 191
	*Гуляш из мяса птицы 90 гр	90	17	17	19	282	15 095,09
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	139	15 174
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181
	*Капуста квашеная 60 гр	60	1	2	6	28	15 175,01
Итого за Обед		760	33	36	119	774	90
Итого за день		1 260	49	45	221	1305	180

(лист 9)

Рацион: Школьники ОБЗ 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Биточек куриный с соусом томатным и зелёным горошком 90/20/40 гр	150	6	3	21	289	15 172
	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21	102	15 156
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06
Итого за Завтрак		540	16	7	97	588	90
Обед							
	*Борщ с капустой и картофелем 200 гр	200	2	5	8	159	15 119,02
	*Бефстроганов из мяса 90 гр	90	11	14	34	298	15 051,03
	*Рис отварной 150 гр	150	4	4	29	154	15 094,05
	*Огурцы консервированные без уксуса 60 гр	60			1	8	15 147
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179
Итого за Обед		740	21	23	110	802	90
Итого за день		1 280	37	30	207	1390	180

(лист 10)

Рацион: Школьники ОБЗ 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	*Пельмени с маслом сливочным 180 гр	180	26	31	40	437	15 190
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144
Итого за Завтрак		500	28	31	70	541	90
Обед							
	*Суп из овощей 200 гр	200	3	5	18	182	15 122,02
	*Рагу из мяса птицы 240 гр	240	16	8	90	379	8 051,03
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151

Салат Мозайка 60 гр	60	2	6	6	123	9 052,03	
Итого за Обед	740	24	19	148	833		90
Итого за день	1 240	52	50	218	1374		180
Итого за период	12 650	458	429	2057	13641		
Среднее значение за период		38,2	35,8	171,4	1136,8		

Составил _____ АдминистраторВсе

Утвердил _____

Согласовано:

ИП Костылев А.А.



01 апреля 2025 г.

Утверждаю:

директор МОУ "Белозерская школа
№1 им. Героя Советского Союза

И. П. Малоземова"



Р.Н. Сараева

01 апреля 2025 г.

Примерное цикличное десятидневное меню
для питания учащихся 12-18 лет
2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 250 гр	250	12	19	57	420	15 143	38
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	20
Итого за Завтрак		550	17	21	109	676		83
Итого за день		550	17	21	109	676		

(лист 2)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 100 гр	100	14	15	9	229	228,16	38
	*Пюре картофельное 180 гр	180	3	6	27	176	15 174,01	20
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	20
	*Хлеб из муки пшеничной 70 гр	70	5	1	42	170	15 159,02	5
Итого за Завтрак		550	22	22	88	677		83
Итого за день		550	22	22	88	677		

(лист 3)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 210гр	210	19	12	59	364	15 160,02	48
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	10
	Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,04	20
Итого за Завтрак		550	22	13	103	544		83
Итого за день		550	22	13	103	544		

(лист 4)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 250 гр	250	12	12	17	295	15 163,01	33
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		590	21	19	74	544		83
Итого за день		590	21	19	74	544		

(лист 5)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Блины (заморозка) 200 гр	200	20	18	115	323	15 187,01	23
	*Молоко сгущенное 30гр	30	2	3	3	151	15 188,01	10
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		570	25	22	162	636		83
Итого за день		570	25	22	162	636		

(лист 6)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								

*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02	33
*Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,03	25
*Кофейный напиток злаковый на молоке 200	200	3	4	12	121	15 168	20
*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
Итого за Завтрак	560	13	16	88	545		83
Итого за день	560	13	16	88	545		

(лист 7)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 240 гр	240	11	13	18	228	15 169,02	38
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	20
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	20
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
Итого за Завтрак		560	18	15	92	568		83
Итого за день		560	18	15	92	568		

(лист 8)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Каша пшенная 250 гр	250	8	7	26	360	15 170,01	38
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159	5
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	20
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	20
Итого за Завтрак		570	15	9	92	673		83
Итого за день		570	15	9	92	673		

(лист 9)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Биточек куриный с соусом томатным и луковым	160	6	3	21	325	15 172,01	38
	*Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	3	25	158	5 034,04	20
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	5
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06	20
Итого за Завтрак		580	18	7	101	680		83
Итого за день		580	18	7	101	680		

(лист 10)

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Пельмени с маслом сливочным 230 гр	230	29	33	49	488	15 190,01	43
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	5
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	10
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	25
Итого за Завтрак		550	31	33	79	592		83
Итого за день		550	31	33	79	592		
Итого за период		5 630	202	177	988	6135		
Среднее значение за период			16,8	14,8	82,3	511,3		

Составил _____ АдминистраторВсе

Утвердил _____

Согласовано:

ИП Костылев А.А



Утверждаю:

директор МОУ "Белозерская школа
№1 им. Героя Советского Союза

И.П. Малоземова"
Сараева Р.Н. Сараева

01 апреля 2025 г.

Примерное циклическое десятидневное меню
для питания учащихся ОВЗ 12-18 лет
2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Каша рисовая 250 гр	250	12	19	57	420	15 143	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161	
Итого за Завтрак		550	17	21	109	676		83
Полдник	*Суп вермишелевый на курином бульоне 180 гр	180	2	3	10	76	15 148,02	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
Итого за Полдник		400	3	3	30	168		42
Итого за день		950	20	24	139	844		125

(лист 2)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Фрикадельки по-калининградски 100 гр	100	14	15	9	229	228,16	
	*Пюре картофельное 180 гр	180	3	6	27	176	15 174,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 70 гр	70	5	1	42	170	15 159,02	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03	
Итого за Завтрак		550	22	22	88	677		83
Полдник	*Борщ с капустой и картофелем 180 гр	180	2	5	8	159	15 119,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	
Итого за Полдник		400	3	7	31	256		42
Итого за день		950	25	29	119	933		125

(лист 3)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Омлет 210гр	210	19	12	59	364	15 160,02	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	
	Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,04	
Итого за Завтрак		550	22	13	103	544		83
Полдник	*Рассольник Ленинградский 180 гр	180	3	9	22	185	15 124,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181	
Итого за Полдник		400	4	9	36	253		42
Итого за день		950	26	22	139	797		125

(лист 4)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	*Вермишель молочная 250 гр	250	12	12	17	295	15 163,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	110	15 164	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		590	21	19	74	544		83
Полдник	*Суп фасолевый на курином бульоне 180 гр	180	3	5	25	163	1 083,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
Итого за Полдник		400	4	5	45	255		42
Итого за день		990	25	24	119	799		125

(лист 5)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Блины (заморозка) 200 гр	200	20	18	115	323	15 187,01
	*Молоко сгущенное 30гр	30	2	3	3	151	15 188,01
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144
Итого за Завтрак		570	25	22	162	636	
Полдник	*Суп из овощей 180 гр	180	3	5	18	182	15 122,01
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179
	Итого за Полдник	400	5	5	42	308	
Итого за день		970	30	27	204	944	

(лист 6)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24	208	15 166,02
	*Овощ сезонный 100 гр	100			10	46	15 144,03
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	4	12	121	15 168
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
Итого за Завтрак		560	13	16	88	545	
Полдник	*Суп гороховый 180 гр	180	5	6	23	164	15 121,01
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Напиток ягодный 200гр	200			8	34	11 084,01
	Итого за Полдник	400	6	6	37	240	
Итого за день		960	19	22	125	785	

(лист 7)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 190/50 гр	240	11	13	18	228	15 169,02
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
Итого за Завтрак		560	18	15	92	568	
Полдник	*Уха ростовская 180 гр	180	8	5	15	138	15 131,03
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	102	150 920,03
	Итого за Полдник	400	9	5	31	282	
Итого за день		960	27	20	123	850	

(лист 8)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	*Каша пшенная 250 гр	250	8	7	26	360	15 170,01
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	170	15 159
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	120	15 161
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	23	15 145
Итого за Завтрак		570	15	9	92	673	
Полдник	*Суп Минестроне 180 гр	180	8	11	32	144	15 191,02
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153
	*Кисель из концентрата плодового и ягодного 200 гр	200			8	26	15 181
	Итого за Полдник	400	9	11	46	212	
Итого за день		970	24	20	138	885	

(лист 9)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Биточек куриный с соусом томатным и зеленым горошком 100/20/40 гр	160	6	3	21	325	15 172,01	
	*Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	3	25	158	5 034,04	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	113	15 146	
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	84	10,06	
Итого за Завтрак		580	18	7	101	680		83
Полдник								
	*Борщ с капустой и картофелем 180 гр	180	2	5	8	159	15 119,01	
	*Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	1		6	42	15 153	
	*Сок фруктовый 200 гр	200	1		18	84	15 179	
Итого за Полдник		400	4	5	32	285		42
Итого за день		980	22	12	133	965		125

(лист 10)

Рацион: Школьники ОВЗ 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	*Пельмени с маслом сливочным 230 гр	230	29	33	49	488	15 190,01	
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14	57	15 152	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	21	15 162	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	26	15 144	
Итого за Завтрак		550	31	33	79	592		83
Полдник								
	*Суп из овощей 180 гр	200	3	6	20	202	15 122,01	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14	50	15 151	
Итого за Полдник		420	4	6	42	291		42
Итого за день		970	35	39	121	883		125
Итого за период		9 650	253	239	1360	8685		
Среднее значение за период			21,1	19,9	113,3	723,8		

Составил _____ Администратор Все

Утвердил _____