

~~УТВЕРЖДЕНО~~

Директор МКОУ г. Астрахани
«СОШ №18 имени 28 Армии»

Масолова Т.И.

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

Соломаткин Ю.А.

2025 г.



Примерное 10-ти дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся ОВЗ МКОУ г. Астрахани
«СОШ №18 имени 28 Армии»
(возраст 7-11)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Бутерброд с сыром.	15/15/5	4	7	7	110	907
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
Итого за Завтрак		475	17	19	85	584	
2 завтрак	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Итого за 2 завтрак		100	4	5	26	163
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Суп "Минестроне"	200	6	7	8	121	168
	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	60/30	11	13	7	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	5	8	35	220	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
	Итого за Обед		740	27	32	95	769
Полдник	Пицца школьная	100	11	11	33	275	925
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Полдник		300	11	11	48	335
Итого за день		1 615	59	67	254	1851	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	200	8	10	23	210	716
	Салат из белокачанной капусты .	30	1	3	3	41	878
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
	Итого за Завтрак		520	17	18	110	664
2 завтрак	Пирожок с капустой	100	18	21	43	431	829
	Итого за 2 завтрак		100	18	21	43	431
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Рассольник ленинградский .	200	2	4	14	101	903
	Рагу из птицы.	200	17	14	19	255	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	23	18	73	542	
Полдник	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Полдник		300	7	5	70	357
Итого за день		1 620	65	62	296	1994	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	10	8	26	213	165
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
	Чай с лимоном.	200/7			15	61	856
Итого за Завтрак		537	22	18	98	640	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
	Итого за 2 завтрак		200	1			46
Обед	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	2	1	9	58	818
	Рис отварной .	150	4	6	34	205	882
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
	Итого за Обед		740	19	13	125	694
Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	10	13	32	282	915
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Полдник		300	10	13	47	342
Итого за день		1 777	52	44	270	1722	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	11	12	25	226	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Бутерброд с сыром.	15/15	3	6	6	94	907
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б\к	30	2	3	22	125	890
	Итого за Завтрак		480	16	21	82	560
2 завтрак	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
	Итого за 2 завтрак		50	4	5	37	209
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88	815
	Пельмени с говядиной	200	15	17	43	382	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
	Итого за Обед		700	20	21	96	669
Полдник	Пирожок с капустой	60	11	12	26	259	829
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Полдник		260	11	12	41	319
Итого за день		1 490	51	59	256	1757	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11	20	41	365	922
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30				3	71,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		550	14	20	84	559	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
	Итого за 2 завтрак	200	1			46	
Обед	Горошек консервированный	60	3		7	40	888
	Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено)	200	2	4	16	109	910
	Птица отварная с соусом	90	18	9	1	155	848
	Овощное рагу	150	3	10	20	188	1 071
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		740	30	23	84	672	
Полдник	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Полдник	300	4	5	41	223	
Итого за день		1 790	49	48	209	1500	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	6	12	38	285	852
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	59	930
	Бутерброд с сыром.	15/15/5	4	7	7	110	907
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		505	15	25	108	723	
2 завтрак	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
	Итого за 2 завтрак	50	4	5	37	209	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Щи с картофелем	200	1	4	6	66	817
	Паста "Болоньезе"	200	17	22	26	367	167
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	22	30	71	649	
Полдник	Булочка с маком (100гр)	100	3	4	19	129	1 009
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Полдник	300	3	4	34	189	
Итого за день		1 555	44	64	250	1770	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	180	9	13	4	294	831
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30				3	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		550	12	13	49	498	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
	Итого за 2 завтрак	200	1			46	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	17	106	103
	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
	Итого за Обед	740	26	22	94	715	
Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	10	13	32	282	915
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Полдник	300	10	13	47	342	
Итого за день		1 790	49	48	190	1601	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	60/30	11	13	7	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	5	8	35	220	902
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40				4	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	520	19	21	77	566	
2 завтрак	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
	Итого за 2 завтрак	100	7	5	55	297	
Обед	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60/30	10	7	6	132	897
	Картофель отварной	150	3	6	19	143	898
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед	740	26	19	107	707		
Полдник	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
Итого за Полдник	300	5	5	53	273		
Итого за день		1 660	57	50	292	1843	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	9	13	41	317	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		500	19	21	113	714	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
	Итого за 2 завтрак	200	1			46	
Обед	Салат из белокочанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	Рассольник ленинградский .	200	2	4	14	101	903
	Плов из отварной птицы	200	40	30	38	583	825
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868
Итого за Обед		700	46	40	92	922	
Полдник	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Полдник		300	7	5	70	357	
Итого за день		1 700	73	66	275	2039	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	200	10	8	26	213	165
	Бутерброд с сыром.	15/15/5	4	7	7	110	907
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		535	14	15	58	430	
2 завтрак	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
	Итого за 2 завтрак	100	7	5	55	297	
Обед	Горошек консервированный	60	3		7	40	888
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88	815
	Котлеты, биточки из говядины с соусом	100	14	12	14	217	840
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	867
Хлеб ржано-пшеничный	20	1		7	36	868	
Итого за Обед		750	31	24	100	777	
Полдник	Пицца школьная	100	11	11	33	275	925
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Полдник		300	11	11	48	335	
Итого за день		1 685	63	55	261	1839	
Итого за период		16 682	562	563	2553	17916	
Среднее значение за период			56,2	56,3	255,3	1791,6	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____