

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ г. Астрахани

«СОШ №18 имени 28 Армии»

Масолова Т.И.

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

Юрий Александрович 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 12-17)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	250	9	12	36	286	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Бутерброд с сыром.	15/15/5	4	7	7	110	907
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
Итого за Завтрак		545	20	22	102	689	
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	100	1	7	8	100	52
	Суп "Минестроне"	250	7	9	10	152	168
	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	100	12	14	8	209	568
	Макаронные изделия отварные	180	6	9	42	264	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		910	33	39	125	988	
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		1 855	68	77	301	2175	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	250	10	12	29	263	716
	Салат из белокочанной капусты	50	1	5	5	68	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		590	19	22	118	744	
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)	100	1			9	71,01
	Рассольник ленинградский	250	2	5	17	126	903
	Рагу из птицы.	250	21	17	24	318	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868	
Итого за Обед		880	31	22	98	716	
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		1 870	75	70	329	2248	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	250	12	10	32	267	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		587	24	20	104	694	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед	Кукуруза консервированная	100	7	3	40	217	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	100	2	2	10	64	818
	Рис отварной	180	4	7	41	246	882
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед		910	26	17	170	941
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		1 997	61	50	321	2023	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	250	14	15	31	283	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Бутерброд с сыром.	15/15/10	5	8	7	125	907
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		560	23	28	104	732	
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)	100	1			9	71,01
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Пельмени с говядиной	250	19	21	54	478	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		880	29	26	126	873	
Полдник	Пирожок с капустой	100	18	21	43	431	829
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Полдник		300	18	21	58	491	
Итого за день		1 790	74	80	325	2305	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13	25	51	457	922
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50				5	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		640	17	25	104	700	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено)	250	2	5	20	136	910
	Птица отварная с соусом	100	20	10	1	172	848
	Овощное рагу	180	4	13	24	225	1 071
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		910	38	28	113	863	
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		2 050	60	58	258	1832	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	250	8	15	48	356	852
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	930
	Бутерброд с сыром	15/15/10	5	8	7	125	907
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		560	18	29	118	809	
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	100	1	7	8	100	52
	Щи с картофелем	250	2	5	8	83	817
	Паста "Болоньезе"	250	21	27	33	459	167
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		880	30	39	100	881	
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		1 790	55	77	289	2088	

Рацион: 12-17

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)	50				5	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Флоды свежие	100			10	47	885
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		570	12	13	49	500	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
	Итого за 2 завтрак	200	1			46	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			9	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	4	21	132	103
	Курица в томатном соусе	100	13	12	4	175	865
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		910	34	25	122	896	
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		1 980	57	51	218	1784	

Рацион: 12-17

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	100	12	14	8	209	568
	Макаронные изделия отварные	180	6	9	42	264	902
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50				5	71,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		570	21	23	85	632	
2 завтрак	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
	Итого за 2 завтрак	100	7	5	55	297	
Обед	Кукуруза консервированная	100	7	3	40	217	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	12	8	6	146	897
	Картофель отварной.	180	3	7	23	171	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		870	32	23	131	866	
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		1 840	65	56	324	2068	

Рацион: 12-17

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)	250	11	16	51	396	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		550	21	24	123	793	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
	Итого за 2 завтрак	200	1			46	
Обед	Салат из белокачанной капусты .	100	2	10	9	136	878
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	17	126	903
	Плов из отварной птицы	250	50	37	48	729	825
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		880	60	52	125	1230	
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		1 930	89	81	318	2426	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	250	12	10	32	267	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		585	16	17	64	484	
2 завтрак	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
	Итого за 2 завтрак	100	7	5	55	297	
Обед	Горошек консервированный	100	5		11	67	888
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Котлеты, биточки из говядины с соусом	100	14	12	14	217	840
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		910	38	26	129	960	
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		1 895	72	59	296	2076	
Итого за период		18 997	676	659	2979	21025	
Среднее значение за период			67,6	65,9	297,9	2102,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____