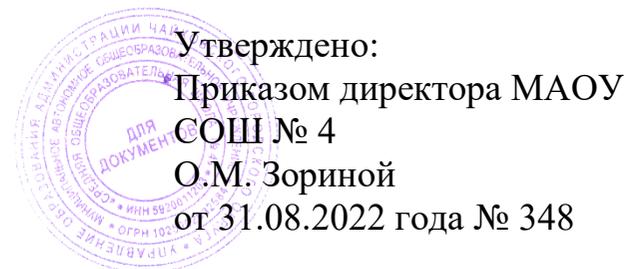


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для обучающихся ОВЗ 12-18 лет**  
**в осенне-зимний период**

Чайковский 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энергетическая ценность
<i>День 1</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	260/2013	Каша молочная ячневая с маслом	155	125,60
	напиток	457/2021	Чай с сахаром, молоком	200	64,80
	хлеб	63/2021	Бутерброд с сыром	50	85,30
2 завтрак	гор.блюдо	372	Биточки куриные с маслом	65	199,6
	гор.блюдо	256	Макаронные изделия отварные	200	268,30
	напиток	459	Чай с сахаром, лимоном	205	98,1
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	42,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,6
ИТОГ:				<b>955</b>	<b>586,10</b>
<i>День 2</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	317/2013	Пудинг из творога с молоком сгущенным	105	213,60
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	60,50
ИТОГ:					
2 завтрак	гор.блюдо	353	Котлета мясная с маслом	55	246,4
	гор.блюдо	377	Пюре картофельное с помидором	170	261,7
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	60,50
	фрукт	82	Фрукт	200	90
	хлеб	574	Хлеб ржаной	45	42,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,6
ИТОГ:				<b>1015</b>	<b>1023,60</b>
<i>День 3</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	260/2013	Каша молочная "Геркулес" с маслом	155	169,20

	напиток	459/2021	Чай с сахаром, лимоном	205	68,20
		63/2021	Батон с сыром	50	85,30
2 завтрак	гор.блюдо	327	Гуляш из говядины	85	245,8
	гор.блюдо	385	Рис отварной с кукурузой	200	207,9
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	112,8
	хлеб	574	Хлеб ржаной	25	44,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	20	48,8
ИТОГ:				<b>940</b>	<b>982,10</b>
<i>День 4</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	260/2013	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	146,40
	напиток	426/2021	Чай с сахаром	200	60,50
	выпечка	541/2021	Булочка с маслом	55	93,20
2 завтрак	гор.блюдо	412 (2013 г)	Жаркое по-домашнему с филе куриным, огурцом	280	443,3
	фрукт	82	Фрукт	200	90
	напиток	457	Чай с сахаром	200	60,5
	хлеб		Хлеб ржаной	15	42
	хлеб	574	Хлеб пшеничный	15	47
ИТОГ:				<b>1120</b>	<b>982,90</b>
<i>День 5</i>					
1 завтрак	выпечка	550/2021	Манник с повидлом	130	198,70
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	73,60
2 завтрак	гор.блюдо	345	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	249,7
	гор.блюдо	206	Каша пшенная с сыром	210	425,1
	напиток	501	Сок	200	96,1
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	42,3
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	35	48,6
ИТОГ:				<b>880</b>	<b>1134,10</b>
<i>День 6</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	268/2021	Омлет с маслом	105	125,30
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	76,90

	хлеб	63/2021	Батон с сыром	50	89,90
2 завтрак	гор.блюдо	347	Котлета "Школьная" с маслом	55	201,5
	гор.блюдо	256	Макаронные изделия отварные	200	290
	напиток	501	Сок	200	96,1
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	45	48,8
ИТОГ:				<b>895</b>	<b>972,60</b>
<i>День 7</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	223/2021	Каша молочная пшеничная с маслом	205	112,60
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	76,90
	хлеб	63/2021	Батон с сыром	50	89,90
2 завтрак	гор.блюдо	307/2021	Котлета рыбная (минтай) с маслом	75	202,60
	гор.блюдо	377/2021	Пюре картофельное	200	285,60
	напиток	495/2021	Компот из с/фр с вит "С"	200	54,80
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	45	48,8
ИТОГ:				<b>1015</b>	<b>915,30</b>
<i>День 8</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	526/2021	Оладьи с повидлом	130	145,30
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	76,90
2 завтрак	гор.блюдо	356/2021	Печень по-строгановски	80	296,50
	гор.блюдо	206/2021	Каша пшенная рассыпчатая	180	146,20
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	76,90
	хлеб	573/2021	Хлеб ржаной	40	43,60
	хлеб	утв.	Горячий бутерброд	50	48,60
ИТОГ:				<b>880</b>	<b>834,00</b>

<i>День 9</i>					
1 завтрак	выпечка	550/2021	Манник с молоком сгущенным	130	136,50
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	76,90
	гор.блюдо	330/2021	Плов из свинины с огурцом	270	523,70
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	76,90
	хлеб	574	Хлеб ржаной	40	44,1
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	40	48,8
<b>ИТОГ:</b>				<b>880</b>	<b>906,90</b>
<i>День 10</i>					
1 завтрак	гор.блюдо	229/2021	Каша молочная рисовая с маслом	184	126,70
	напиток	457/2021	Чай с сахаром, лимоном	205	64,80
	хлеб	69/2021	Батон с маслом	45	99,30
2 завтрак	гор.блюдо	279/2021	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	487,20
	напиток	457/2021	Чай с сахаром	200	76,90
	хлеб	541/2021	Булочка сдобная	50	43,20
	фрукт	пром.	Фрукт	200	90,00
<b>ИТОГ:</b>				<b>989</b>	<b>988,10</b>

\*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.