

Утверждено:

31 августа 2024 год

Директор МБОУ «Нарымская СШ»

..... Перемитин П.А.

Примерное десятидневное меню рационального питания для учащихся

МБОУ «Нарымская СШ» ОВЗ (от 11 лет)

(завтрак, обед)

Утверждено:

31 августа 2024 год

Директор МБОУ «Нарымская СШ»

..... Перемитин П.А.



Примерное десятидневное меню рационального питания для учащихся

МБОУ «Нарымская СШ» ОВЗ (от 11 лет)

(завтрак, обед)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день ЗАВТРАК						
174-05	Каша кукурузная	210	7,9	12,2	69,8	347
697-04	Какао на сгущенном молоке	200	3,78	3,91	26,4	154,15
3-07	Бутерброд с маслом и сыром	3/10/20	7,75	13,4	15,1	212,2
338-11	Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	0,8	47
ОБЕД						760,35
40-05	Огурец в нарезке	100	2,8	7,0	14,7	133
106-05	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	9,7	3,4	24,1	166
265-05	Плов из говядины отварной	200	33,12	37,46	17,76	539,88
350-05	Кисель из ягоды (клюквы)	200	0,1	-	29	117
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	1105,88
2 день ЗАВТРАК						
183-05	Каша молочная гречневая	210	6,3	13,1	47,5	333
379-05	Напиток кофейный	200	3,6	2,7	28	152
15-11	Бутерброд с сыром	30	6,96	7,98	-	103
338-11	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД						635
45-05	Салат из капусты с яблоком	100	1,3	5,0	13,6	105
99-05	Суп овощной	250	1,8	4,9	14,2	108
255-12	Котлета рыбная	80	7,6	2,24	5,3	74
326-05	Соус молочный	50	1,0	2,6	3,7	42
315-05	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	18,6	132
349-05	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	21,8	88
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	699
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)
3 день ЗАВТРАК						
223-07	Запеканка творожная	100	21,9	14,7	97,5	412
382-05	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150
14-11	Соус молочный сладкий	30/15	0,012	10,87	0,19	99
ОБЕД						661
133-07	Салат картофельный с огурцом	100	3,2	4,8	13,6	110
82-05	Борщ с капустой	250	1,7	4,9	14,7	110
268-05	Котлеты из говядины	120	29,04	37,44	15,36	511,2
238-05	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28
309-05	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,65	180
253-01	Компот из кураги	200	1,0	0	24,4	101,6
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
Итого:						1190,80
4 день ЗАВТРАК						
222-10	Омлет с яблоком	160	11,56	20,50	9,6	270
379-05	Напиток кофейный	200	3,6	2,7	28	152
14-11	Бутерброд с маслом	30/15	0,012	10,87	0,19	99
338-11	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД						617
22-05	Салат из свеклы с чесноком	100	1,3	7,7	10,1	126
95-05	Рассольник домашний	250	2,08	5,03	19,08	129,75
255-07	Печень по-строгановски в сметанном соусе	160	41,76	22,42	0	368,60
302-05	Гречка рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,8	249
253-05	Компот из чернослива	200	0,16	-	15,0	61
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
Итого:						1084,35
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	

5 день ЗАВТРАК						
223-07	Каша пшеничная	210	8,6	12,4	56,0	370
378-05	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
14-11	Бутерброд с маслом	30/15	0,012	10,87	0,19	99
338-11	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192
ОБЕД						752
47-05	Салат из капусты	100	3,2	3,4	6,6	78
104-05	Суп с картофелем и с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	191
294-05	Котлета куриная	120	19,44	19,2	18,48	326,4
326-05	Соус молочный	50	1,0	2,6	3,7	42
305-05	Рис припущенный	150	3,6	4,8	39,3	214,5
342-05	Компот из свежих фруктов, яблок	200	0,2	--	29	117
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	1118,9
6 день ЗАВТРАК						
173-05	Каша геркулесовая	210	8,3	13,8	55,3	370
382-05	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150
3-07	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/25	8,75	14,4	16,1	222,4
338-11	Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	0,8	47
ОБЕД						789,4
40-05	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,5	10,08	6,0	103
98-05	Суп крестьянский	250-10	1,9	4,98	16,9	119,8
259-07	Жаркое по домашнему	250	34,2	63,10	42,0	446
350-05	Кисель из ягоды	200	0,1	0	29	117
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	935,8
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
7 день ЗАВТРАК						

174-05	Каша рисовая	210	9,9	12,5	78,8	347
257-05	Напиток кофейный на сгущённом молоке	200	2,0	2,4	25,7	132
15-11	Бутерброд с сыром	30/30	7,89	8,85	--	128
					Итого:	607
ОБЕД						
47-05	Салат из квашенной капусты	100	1,6	4,9	11,0	95
35-05	Свекольник	250	1,9	6,3	10,1	104
290-05	Курица тушеная в сметанном соусе	120/50	31,92	41,04	8,16	530,4
310-07	Картофель отварной с луком	150	3,0	4,9	21,45	141,9
389-07	Сок фруктовый	200	1,0	--	24,4	101,6
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	1122,9
8 день ЗАВТРАК						
120-07	Суп молочный с макаронами	200	3,4	3,82	16,56	114,2
378-05	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91
14-11	Бутерброд с маслом	30/15	0,012	10,87	0,19	99
338-11	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192
					Итого:	496,2
ОБЕД						
21-05	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	7,8	10,1	127
38-05	Суп с клёцками	250	3,8	3,3	16,8	112
261-12	Тефтели рыбные	120	18,56	5,98	18,68	206
330-05	Соус сметанный	50	0,7	2,6	3,1	39
312-05	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	18,6	132
253-05	Компот из чернослива	200	0,16	-	15,0	61
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	851
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	

9 день ЗАВТРАК						
174-05	Каша ячневая	210	9,7	12,4	67,4	347
382-05	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150
15-11	Бутерброд с сыром	30/30	7,89	8,85	--	128
					Итого:	625
ОБЕД						
47-07	Салат из капусты с зелёным горошком	100	3,2	4,8	13,6	110
92-05	Ци	250	1,6	4,9	10,7	93
294-05	Котлета куриная	120	19,44	19,2	18,48	326,4
391-05	Соус сметано-томатный	150	0,9	2,6	3,8	43
305-05	Рис припущенный	150	3,6	4,8	39,3	214,5
253-05	Компот из кураги	200	0,16	0	15,0	61
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	997,9
10 день						
214-11	Омлет с морковью	120	11,04	20,42	4,2	244
14-11	Бутерброд с маслом	30/15	0,012	10,87	0,19	99
379-05	Напиток кофейный	200	3,6	2,7	28	152
338-11	Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	0,8	47
						542
ОБЕД						
51-05	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	4,9	10,6	95
96-05	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	20,6	137
268-05	Котлеты из говядины	120	29,04	37,44	15,36	511,2
302-05	Гречка рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,8	249
346-05	Компот из апельсинов	200	0,1	0	27,1	109
	Хлеб	60	4,4	3,6	30,8	150
					Итого:	1276,20