

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №6
Смирнова Н.П. Смирнова
«19» *сентября* 2023 г

**Десятидневное меню
для организации питания
обучающихся 1-4 ОВЗ класса, проходящих обучение по
адресу: г.Углич, мкр-н Мирный-2, д. 11
муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №20 "Умка"
(7-11 лет)**

г. Углич

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №6
_____ Н.П. Смирнова
«___» _____ 2023 г

**Десятидневное меню
для организации питания
обучающихся 1-4 ОВЗ класса, проходящих обучение по
адресу: г.Углич, мкр-н Мирный-2, д. 11
муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №20 "Умка"
(7-11 лет)**

г. Углич

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	200/5	5,7	7,6	22,7	182	№ 36-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	38,7	65	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		520	12,4	20,5	94,3	511	
обед	Рассольник ленинградский с мясом кури, со сметаной	200 (170/20/ 10)	10,4	9,2	20,4	196	№ 8-2010
	Жаркое домашнему с мясом свинины	200	17,8	24	23,5	398	№ 57-2010
	Овощи, припущенные с маслом сливочным	60	1,5	2,8	7,6	64	№ 81-2010
	Компот из смеси сухофруктов витамином –С-	180	0,5	0	28,4	117	№ 91-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		700	34,5	37,3	138,3	912
Итого за день:		1220	46,9	57,8	232,6	1423	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	5,7	7,6	22,7	182	№ 35-2010
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		525	8,5	17,2	93,5	440	
обед	Борщ с капустой свежей, картофелем, мясом и сметаной	200 (175/15/10)	13,6	8,9	21	210	№ 6-2010
	Гуляш из говядины	90	26,3	29,5	4,7	392	№ 80-2017
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,6	185	№ 75-2010
	Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7	
	Напиток лимонный витамином –С-	180	0	0	22	90	№ 95-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
итого за обед		700	49,1	43,6	121,3	995	
Итого за день:		1550	66,6	54,1	267,1	1435	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/5	5,6	4	21,4	144	№ 34-2010
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	№ 100-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	
	Кондитерское изделие	30					
итого за завтрак		655	13,9	17,4	109,4	531	
обед	Суп картофельный с яйцом, с мясом свинины	200 (180/15/5)	3,8	6,5	10,5	126	№ 14-2017
	Котлеты рубленые мясные	90	16,3	13	18,3	267	№ 59-2010
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6	37,8	243	№ 74-2010
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,8	2,4	3,2	37	№ 109-2017
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах с витамином –С-	180	0	0	12,4	58	№ 93-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		720	33	28,9	125,1	842
Итого за день:		1375	46,9	46,3	234,5	1373	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	200/5	6,3	7,8	25,9	198	№ 32-2010
	Чай с низким содержанием сахара, с молоком	180	4,3	3,4	23	142	№ 97-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Сыр порционно	30	7	8,8	0	109	№ 2-2017
Итого за завтрак		445	19,9	20,9	95,4	527	
обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200 (185/15)	8,3	6,7	15,7	149	№ 10-2010
	Котлеты или биточки рыбные	90	4,9	10,3	20	204	№ 51-2010
	Рис отварной	150	3,6	4,4	29,1	195	№ 73-2010
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,8	2,4	3,2	37	№ 109-2017
	Компот из смеси сухофруктов витамином –С-	180	0,5	0	28,4	117	№ 91-2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		700	20,1	24,2	108,3	761
Итого за день:		1145	40	45,1	203,7	1288	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	5,4	20	158	№ 14-2010
	Какао с молоком с низким содержанием сахара	180	2,7	2,3	14,3	89	№ 100-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Кондитерское изделие	До 50 гр					
итого за завтрак		420	11,3	16,9	80,9	400	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200 (170/20/10)	5,3	7,5	18,1	156	№7-2010
	Котлеты мясные (свинина)	90	11,4	3,7	7,6	109	№ 59-2010
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	№ 78-2010
	Овощи по сезону	30	0,6	0	3,3	18	
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	180	0,2	0,2	25,4	103	№ 90-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		700	24,3	17,1	109,0	625
Итого за день:		1120	35,6	34	189,9	1025	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша молочная манная жидкая	200/5	5,2	3	23,2	140	№ 31-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	№ 98-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		520	12,3	16	102,6	482	
обед	Свекольник домашнему с мясом говядины и сметаной	200 (175/20/5)	4,9	7,6	16,1	170	№11-2017
	Печень по-строгановски	60/30	12,3	12,3	3,6	176	№ 56-2010
	Рис отварной	150	3,6	4,4	29,1	195	№ 73-2010
	Овощи по сезону	30	0,6	0	3,3	18	
	Компот из смеси сухофруктов витамином –С-	180	0,5	0	28,4	117	№ 91-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		700	25,4	25,3	123,4	787
Итого за день:		1220	37,7	41,3	226	1269	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	6,2	5,4	20	158	№ 14-2010
	Чай с низким содержанием сахара, с молоком	180	4,3	3,4	23	142	№ 97-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	№ 2-2017
	Кондитерское изделие	До 50 гр					
Итого за завтрак		495	16,3	14,1	89,5	433	
обед	Суп картофельный с рыбой и сметаной	200 (185/15)	4,3	8,3	10	139	№ 56-2004
	Рагу с птицей	200	14,6	12,2	17,4	238	№ 289-2015
	Напиток апельсиновый с витамином –С-	180	0	0	22	90	№ 95-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		630	22,4	21,5	92,3	578
Итого за день:		1125	38,7	35,6	181,8	1011	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/5	5,6	4	21,4	144	№ 34-2010
	Чай с низким содержанием сахара, с молоком	180	4,3	3,4	23	142	№ 97-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	
	Кондитерское изделие	30					
итого за завтрак		655	13,3	16,8	111,2	531	
обед	Суп картофельный с яйцом, с мясом птицы	200 (185/15)	10,5	8,7	23,3	162	№ 12-1994
	Котлеты или биточки рыбные	90	4,9	10,3	20	204	№ 51-2010
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	128	№ 78-2010
	Овощи, припущенные с маслом сливочным	60	1,5	2,8	7,6	64	№ 81-2010
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	180	0,2	0,2	25,4	103	№ 90-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		730	23,9	27,7	130,9	772
Итого за день:		1385	37,2	50,5	242,1	1303	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,7	7,6	33,7	230	№ 38-2010
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		520	9,5	17,2	104,5	488	
обед	Суп с макаронными изделиями с мясом говядины	200 (180/20)	6,5	2,5	13	112	№ 131/3-1994
	«Ёжики мясные» (свинина) с соусом	120/50	19,6	18,5	19	340	№ 64-2010
	Свёкла тушёная в сметанном соусе	100	1,1	2,1	6,5	48	№ 78-2004
	Компот из смеси сухофруктов витамином –С-	180	0,5	0	28,4	117	№ 91-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		700	31,2	24,1	109,8	728
Итого за день:		1220	40,7	68,8	214,3	1216	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша молочная пшённная жидкая	200/5	6,3	7,8	25,9	198	№ 32-2010
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142	№ 100-2010
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	46,5	78	
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	№ 1-2017
	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	113	
Итого за завтрак		550	17,1	24,1	111	606	
обед	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	14,5	13,8	16	263	№ 9-2010
	Жаркое домашнему с курицей	200	30	22,9	21,3	316	№ 83-2010
	Овощи по сезону	40	0,2	-	0,8	4	
	Компот из свежих плодов с витамином –С-	180	0,2	0,2	25,4	103	№ 90-2010
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	31	52	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59	
	итого за обед		670	48,4	37,9	106,4	797
Всего за день		1220	65,5	62	217,4	1403	
ИТОГО за 10 дней		12580	455,8	495,5	2218,4	12746	
ИТОГО за 1 день		1258	45,6	49,6	221,8	1275	