

Казенное общеобразовательное учреждение Омской области

«Адаптивная школа №12»

644120 г. Омск, ул. 2-я Ленинградская, 24.

Утверждаю

и.о. Директора КОУ «Адаптивная школа №12»

_____ Т.Н.Патрушева

Примерное цикличное десятидневное меню

для обучающихся от 7 до 11 лет

2023 год

ОСНОВНОЕ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	6.4	25.2	179.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	501	18.8	22.1	80	593.9
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Морская капуста	80	0.7	0.2	2.4	13.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	890	29.9	24.3	120	818.5
	Полдник					
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	300	14.5	7.4	64.4	382.2
	Итого за день	1691	63.2	53.8	264.4	1794.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	Итого за Завтрак	555	44.2	21.6	70.4	653
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2.4	6.3	12.9	117.8
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6.2	22.4	159.3
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	910	34.6	29.9	105.2	827.3

	Полдник					
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	300	8.7	2.6	73.6	352.6
	Итого за день	1765	87.5	54.1	249.2	1832.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	6.5	23.9	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	571	17.4	20.5	67.5	524.2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.4	16.5	133.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.4	13.4	169.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	890	35.3	19.8	112.3	767.6
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Полдник	300	13.5	7.4	61.8	367.8
	Итого за день	1761	66.2	47.7	241.6	1659.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.4	4.3	304.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	575	23.9	31.1	59.5	612.7
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	90	1.2	0.1	4.4	23.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	6.2	12.1	112.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15.8	5.9	7.7	147.3
54-3соус	Соус красный основной	20	0.3	0.4	1.7	11.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

	Итого за Обед	910	36.1	20	125.5	827.1
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Полдник	300	13.5	8.8	62.8	384.4
	Итого за день	1785	73.5	59.9	247.8	1824.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.8	37.5	280.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Завтрак	655	12.7	15.5	98.5	583.7
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	280	32.1	15.5	45	447.9
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Сельдь среднесоленая	60	10.2	5.1	0	86.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	900	53	27	126.1	959.6
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Полдник	300	13.1	7.4	75	419
	Итого за день	1855	78.8	49.9	299.6	1962.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	6.1	28.6	190.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	501	18.8	21.8	83.4	604.8
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	1.9	18.9	104.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	870	39.7	30.7	101	840
	Полдник					
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266

Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	300	14.5	7.4	64.4	382.2
	Итого за день	1671	73	59.9	248.8	1827
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	555	44.1	21.6	69.2	647.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	250	5.1	2.8	18.2	118.2
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6.2	22.4	159.3
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.5	13.6	7.5	230.3
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	910	37	29.8	112	863.6
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Полдник	300	8.7	2.6	73.6	352.6
	Итого за день	1765	89.8	54	254.8	1863.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	8.2	24.5	198.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	571	19.2	22.2	68.1	548.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4с	Рассольник домашний	250	2.4	6.4	14	123.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	870	42.8	18.1	109.4	770.8
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266

	Итого за Полдник	300	13.5	7.4	61.8	367.8
	Итого за день	1741	75.5	47.7	239.3	1687.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.4	4.3	304.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	615	24.7	30.8	45.9	559.2
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.5	16.4	296.4
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1
	Итого за Обед	890	37.6	38.5	134.2	1034.4
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
	Итого за Полдник	300	13.5	8.8	62.8	384.4
	Итого за день	1805	75.8	78.1	242.9	1978
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	150	24.8	17.5	4.3	274
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	665	30.1	22.5	54	538.1
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6.2	22.4	159.3
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	40.9	41.5	117.8	1007.4
	Полдник					

Пром.	Булка городская	100	7.7	2.4	53.4	266
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	300	13.1	7.4	75	419
	Итого за день	1875	84.1	71.4	246.8	1964.5