

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 12 лет и старше

2023 год

## ОСНОВНОЕ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.7</b>	<b>28.9</b>	<b>101.9</b>	<b>757</b>
	<b>Обед</b>					
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	20.6	54	487.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Морская капуста	120	1.1	0.2	3.6	20.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>33.9</b>	<b>26.7</b>	<b>133.7</b>	<b>911.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>56.6</b>	<b>55.6</b>	<b>235.6</b>	<b>1668.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>46.5</b>	<b>26.2</b>	<b>84.8</b>	<b>760.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2.4	6.3	12.9	117.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.3	26.4	187.5
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	<b>118.9</b>	<b>920.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>83.5</b>	<b>59.2</b>	<b>203.7</b>	<b>1680.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20.6</b>	<b>26.3</b>	<b>81.9</b>	<b>645.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.4	16.5	133.3
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
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 пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>37.6</b>	<b>20.9</b>	<b>122.9</b>	<b>830.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>58.2</b>	<b>47.2</b>	<b>204.8</b>	<b>1475.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26.2</b>	<b>35.7</b>	<b>73.9</b>	<b>719.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1.3	0.1	4.9	25.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.1	6.2	12.1	112.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>42</b>	<b>23.1</b>	<b>145.6</b>	<b>958.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>68.2</b>	<b>58.8</b>	<b>219.5</b>	<b>1677.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>15</b>	<b>20.1</b>	<b>112.9</b>	<b>690.8</b>
	<b>Обед</b>					

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.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20.4	10.2	0	173.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>64.5</b>	<b>32.3</b>	<b>132.8</b>	<b>1080.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>79.5</b>	<b>52.4</b>	<b>245.7</b>	<b>1771.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.7</b>	<b>28.6</b>	<b>105.3</b>	<b>767.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	1.9	18.9	104.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30.7	30.8	18.7	475.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>45.1</b>	<b>34.4</b>	<b>113.8</b>	<b>946</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>67.8</b>	<b>63</b>	<b>219.1</b>	<b>1713.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>46.5</b>	<b>26.2</b>	<b>84.8</b>	<b>760.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-25с	Суп гороховый	250	5.1	2.8	18.2	118.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.3	26.4	187.5
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 пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>39.3</b>	<b>35.2</b>	<b>125.5</b>	<b>975.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>85.8</b>	<b>61.4</b>	<b>210.3</b>	<b>1735.6</b>

	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>22.4</b>	<b>28</b>	<b>82.5</b>	<b>670.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-4с	Рассольник домашний	250	2.4	6.4	14	123.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>48.3</b>	<b>21</b>	<b>121.7</b>	<b>869.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>70.7</b>	<b>49</b>	<b>204.2</b>	<b>1539.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27</b>	<b>35.4</b>	<b>60.3</b>	<b>666.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>41.5</b>	<b>44</b>	<b>154.9</b>	<b>1181.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>68.5</b>	<b>79.4</b>	<b>215.2</b>	<b>1847.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	180	29.8	21	5.1	328.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>730</b>	<b>37.4</b>	<b>30.6</b>	<b>69.2</b>	<b>700</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.3	26.4	187.5
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 ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>43.4</b>	<b>46.8</b>	<b>132.3</b>	<b>1124.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>80.8</b>	<b>77.4</b>	<b>201.5</b>	<b>1824.2</b>