

"Утверждено"

*Директор Кировского областного государственного
общеобразовательного бюджетного учреждения "Школа
для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья г.Вятские Поляны"*
Р.Р.Биктагиров

Примерное десятидневное меню

на осенне-зимний период

по КОГОВУ ШОВЗ г.Вятские Поляны

на 2024 -2025 учебный год

(Возрастная категория 7-11 лет)

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ техн.к арта/р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-4 г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233
54-2гн	Чай с сахаром	200г	0,20		6,50	27
пром.	банан	150	2,30	0,80	31,50	141
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
	итого	550				
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,90	3,90	12,44	116
54-9м	Жаркое по - домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318
54-8з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9
54-1хн	Компот их сухофруктов	200г	0,50	0,00	19,80	81
пром.	Хлеб ржаной	60	44,80	0,72	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
	итого	760				

День: ВТОРНИК
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1г	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301
пром.	сгущенное молоко	30	0,30	2,70	16,80	98
54	Кофейный напиток с молоком	200г	3,80	2,90	11,30	86
пром.	яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
	итого	550				
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,6	348
54-3з	помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	13
54-3ги	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	28
пром.	Хлеб ржаной	30	4,00	0,80	20,00	102
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
	итого за обед	730				

итого за завтрак и обед

| | | |

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,30	10,20	37,60	275
54-21г	Какао с молоком	200г	4,60	3,60	12,60	100
пром.	мандарин	140	1,10	0,30	10,50	49
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
53-19 з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,50	4,40	0,00	54
	итого	590			10,50	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сме	200	1,70	4,26	9,70	91
54-7м	Шницель из говядины	100	18,26	17,46	16,52	298
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139
	салат из белокачанной капусты с					
54-8з	морковью	60	1,00	6,10	5,80	82
пром.	Хлеб ржаной	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
54-2хи	Компот из кураги	200г	1,00	0,10	15,70	67
	итого за обед	810				

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,3	5,4	28,7	185
54-гм пром.	Кофейный напиток с молоком сок	200г	3,80	2,90	11,30	86
		200	0,50	0,50	11,80	53
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
53-19 з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,50	4,40	0,00	54
	итого	650				
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	1,94	5,12	11,2	98
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	197
54-13 з пром.	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46
	Хлеб ржаной	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
54-3ги	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	28
	итого за обед	810				

День: ПЯТНИЦА
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169
54-2гн	Чай с сахаром	200г	0,20		6,50	27
54-9в	Булочка школьная	60	5,20	1,80	34,00	173
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
пром.	конфета	30	3,00	16,20	10,80	150
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
53-19 з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,50	4,40	0,00	54
	итого	540				
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (круп					
	перловая)	200	19,20	5,04	10,30	94
54-21м	Курица отварная	100	32,12	2,37	1,12	155
54-21г	Горошница	150	14,50	1,30	33,80	205
54-11						
з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74
54-4хн	Компот из изюма	200г	0,40	0,10	18,40	76
пром.	Хлеб ржаной	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
	итого за обед	810				

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1 г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	208
54-2гн	Чай с сахаром	200г	0,20		6,50	27
пром.	банан	150	2,30	0,80	31,50	141
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
54-6о	Яйцо вареное	40г	4,80	4,00	0,30	57
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
		590				
Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117
54-6м	Биточек из говядины	100	18,38	17,46	16,52	295
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233
4-3 соу	соус красный основной	25	0,66	0,48	1,78	14
54-3з	помидоры в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	13
54-2хи	Компот из кураги	200г	1,00	0,10	15,70	67
пром.	Хлеб ржаной	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
	итого за обед	815				

День: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1г	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301
пром.	Джем фруктовый	30	0,10	0,00	7,20	29
54-гм	Кофейный напиток с молоком	200г	3,80	2,90	11,30	86
пром.	яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
	итого	550				
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72
54-2м	гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232
54-6 г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	204
54-8з	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9
54-3ги	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	28
пром.	Хлеб ржаной	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
	итого за обед	810				

| | | |

День: СРЕДА
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	193
54-21г	Какао с молоком	200г	4,60	3,60	12,60	100
пром.	мандарин	140	1,10	0,30	10,50	49
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
53-19 з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,50	4,40	0,00	54
		590				
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	4,26	9,70	91
54-4м	котлета из говядины	100	18,25	17,46	16,52	295
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139
	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	82
54-8з	морковью	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Хлеб ржаной	40	3,04	1,28	20,00	104
пром.	Батон	200г	1,00	0,10	15,70	67
54-2хи	Компот из кураги	810				
	итого за обед					

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270
54-гм	Кофейный напиток с молоком	200г	3,80	2,90	11,30	86
пром.	вафли	60	3,40	14,29	33,99	276
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
53-19 з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,50	4,40	0,00	54
	Итого	510				
	Обед					
54-4с	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,12	13,2	115
54-13 з	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46
54-7р	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	100	16,50	11,50	2,90	181
54-1г	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	197
пром.	Хлеб ржаной	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
54-3ги	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	28
	итого за обед	810				

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-27 к	Каша жидкая молочная манная	200	6,60	7,10	31,60	218
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200г.	1,40	1,60	16,40	86
пром.	сок	200	0,50	0,50	11,80	53
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
53-19 з	Масло сливочное	10г	0,10	7,20	0,10	66
53-19 з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,50	4,40	0,00	54
	Итого	650				
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-5м	Котлета из курицы	100	19,20	4,25	13,46	168
54-8г	Капуста тушеная	200	3,70	4,40	14,60	114
пром.	Хлеб ржаной	60	1,70	0,30	8,40	43
пром.	Батон	40	3,04	1,28	20,00	104
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,50	0,00	19,80	81
	итого за обед	800				