

Утверждаю
Директор ГКОУ АО «ОШИ № 5»
В.В.Скрипниченко
« 1 » сентября 2022г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ АСТРАХАНСКОЙ
ОБЛАСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 5»
Рацион питания (меню) для детей от 7 до 11 лет
«Горячие завтраки- индивидуальное питание»

г. Астрахань, 2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая жидкая на воде с маслом_И (Зима-Весна) | 158 | 7 | 10 | 27 | 227 | 183,05 |
| | Чай с лимоном_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 50 | 377,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| | Яблоки_ (Зима-Весна) | 150 | 1 | 1 | 15 | 71 | 338,02 |
| | Итого за Завтрак | | | 12 | 12 | 78 | 466 |
| Итого за день | | | 12 | 12 | 78 | 466 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный_И (Зима-Весна) | 150 | 14 | 17 | 2 | 218 | 210,03 |
| | Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна) | 80 | 1 | 5 | 2 | 55 | 17,05 |
| | Чай с сахаром_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 48 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Яблоки_ (Зима-Весна) | 150 | 1 | 1 | 15 | 71 | 338,02 |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 23 | 45 | 463 | |
| Итого за день | | | 18 | 23 | 45 | 463 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на воде вязкая_И (Зима-Весна) | 220 | 8 | 5 | 32 | 198 | 173,03 |
| | Чай с сахаром_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 48 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Бананы_ (Зима-Весна) | 180 | 3 | 1 | 38 | 173 | 338,03 |
| Итого за Завтрак | | | 13 | 6 | 96 | 490 | |
| Итого за день | | | 13 | 6 | 96 | 490 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшенная жидкая на воде с маслом_И (Зима-Весна) | 160 | 6 | 10 | 28 | 229 | 182,11 |
| | Чай с лимоном_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 50 | 377,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| | Яблоки_ (Зима-Весна) | 150 | 1 | 1 | 15 | 71 | 338,02 |
| | Итого за Завтрак | | | 11 | 12 | 79 | 468 |
| Итого за день | | | 11 | 12 | 79 | 468 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сахаром_И (Зима-Весна) | 150 | 6 | 5 | 37 | 218 | 203,03 |
| | Чай с сахаром_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 48 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Бананы_ (Зима-Весна) | 180 | 3 | 1 | 38 | 173 | 338,03 |
| Итого за Завтрак | | | 11 | 6 | 101 | 510 | |
| Итого за день | | | 11 | 6 | 101 | 510 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная с изюмом_И (Зима-Весна) | 160 | 6 | 11 | 35 | 262 | 177,05 |
| | Чай с сахаром_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 48 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| Итого за Завтрак | | | 8 | 11 | 61 | 381 | |
| Итого за день | | | 8 | 11 | 61 | 381 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная жидкая на воде с маслом_И (Зима-Весна) | 160 | 6 | 6 | 35 | 221 | 181,03 |
| | Яйцо вареное_ (Зима-Весна) | 40 | 8 | 7 | | 94 | 209,01 |
| | Чай с сахаром_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 48 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Бананы_ (Зима-Весна) | 180 | 3 | 1 | 38 | 173 | 338,03 |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 14 | 99 | 607 | |
| Итого за день | | | 19 | 14 | 99 | 607 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная жидкая на воде с маслом_И (Зима-Весна) | 158 | 6 | 10 | 26 | 219 | 182,12 |
| | Чай с сахаром_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 48 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Яблоки_ (Зима-Весна) | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | 338,02 |
| Итого за Завтрак | | | 9 | 11 | 72 | 432 | |
| Итого за день | | | 9 | 11 | 72 | 432 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный_И (Зима-Весна) | 150 | 14 | 17 | 2 | 218 | 210,03 |
| | Кукуруза консервированная_ (Зима-Весна) | 80 | 1 | 5 | 2 | 55 | 17,05 |
| | Чай с лимоном_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 50 | 377,01 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Яблоки_ (Зима-Весна) | 180 | 1 | 1 | 18 | 85 | 338,02 |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 23 | 48 | 479 | |
| Итого за день | | | 18 | 23 | 48 | 479 | |

Рацион: Рацион для ИНД 7-11

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая с изюмом_И (Зима-Весна) | 160 | 5 | 10 | 38 | 259 | 177,06 |
| | Чай с сахаром_ (Зима-Весна) | 200 | | | 12 | 48 | 376,05 |
| | Хлеб пшеничный_ (Зима-Весна) | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Бананы_ (Зима-Весна) | 180 | 3 | 1 | 38 | 173 | 338,03 |
| Итого за Завтрак | | | 10 | 11 | 102 | 551 | |
| Итого за день | | | 10 | 11 | 102 | 551 | |

