

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3 "

М.А Рагозина



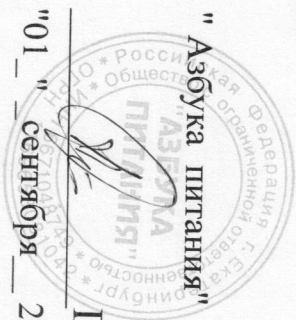
Утверждаю:

Директор

ООО " Азбука питания "

Гергало А.С

"01 " сентября 2023г



Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей ОВЗ 1-4 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 7 -11 лет

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Зарезанный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,11	6	18,49	230	850
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	500	12,52	15	91,41	633,4	

Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Котлета Домашняя с соусом(свинина-говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	745	35,5	22	94,49	749,6	
Итого за день		1 245	48,02	37	185,9	1383	

(лист 2)

Рацион: Зарезанный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	891
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828

Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак	525	20,85	22	49,95	486	
Обед						
Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
Гуляш из индейки	90	19,84	6	3,12	144,1	1 106
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
Хлеб пшеничный обогащенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед	735	34,14	19	104,85	766,5	
Итого за День	1 260	54,99	41	154,8	1252,5	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	9,32	9	48,33	336,6	302
	Манник	65	4,35	5	40,08	224,4	1 182
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Итого за Завтрак	505	16,65	16	115,35	697,5	

Обед	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Суп-пюре из картофеля	200	2,05	4	17,8	184,5	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	800	53,15	64	92,68	1066,4	
Итого за День		1 305	69,8	80	208,03	1763,9	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	500	17,84	23	86,54	711,1	

Обед								
Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836		
Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030		
Рыба припущенная (горбуша)	90	17,92	1	0,1	171,5	166		
Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512		
Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828		
Хлеб пшеничный обогащенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01		
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147		
Итого за Обед	730	26,36	11	86,34	679			
Итого за день	1 230	44,2	34	172,88	1390,1			

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники	210	23,1	22	41,82	474,6	1 066,01
	Молоко стученое	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Печенье Детское (конд. изд.)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		510	30,68	29	117,99	866,3	

Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	28,13	16	99,42	799,7	
Итого за День		1 240	58,81	45	217,41	1666	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		36,2	97
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693

Итого за Завтрак		500	16,89	14	100,03	591,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		745	58,14	66	93,5	1017	
Итого за День		1 245	75,03	80	193,53	1608,3	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с картофелем	170	11,6	14	16,38	241,1	892
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Итого за Завтрак	515	14,31	15	58,04	433,7	

Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	23,32	37	94,86	853,3	
Итого за День		1 255	37,63	52	152,9	1287	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157,26 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
		500	13,16	19	109,99	661,7	
	Итого за Завтрак						

Обед							
Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812	
Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	93,1	139,01	
Запеканка картофельная с говядиной	230	18,28	26	33,47	463,7	1 100	
Напиток Золотой шар (витаминизированный)	200	1,2		125,45	514,5	706,01	
Хлеб пшеничный обогащенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01	
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед							
	725	27,64	33	196,24	1228,9		
Итого за день							
	1 225	40,8	52	306,23	1890,6		

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники	140	15,4	15	27,88	316,4	1 086,01
	Молоко стуженое	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Батон нарезной	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		505	19,75	18	80,61	573,2	

Обед

Орудцы свежые порционно	60	0,48		7,55	33	836
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
Хлеб пшеничный обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед	730	27,31	32	105,87	769,9	
Итого за День	1 235	47,06	50	186,48	1343,1	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Манник	75	5,02	6	46,25	256,9	1182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1110
	Хлеб пшеничный обогащенный витамином	25	2,03		12,2	60,5	897,01
Итого за Завтрак		500	18,68	17	128,78	725,7	
Обед							

Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
Котлета Домашняя с соусом (свинина-говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
Капуста тушеная	50	1,2	2	4,75	42,7	999
Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Хлеб пшеничный обогащенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед	745	35,54	24	74,97	734,8	
Итого за день	1 245	54,22	41	203,75	1460,5	
Итого за период	12 485	530,56	512	1981,91	15045	
Среднее значение за период	1 248,5	53,1	51,2	198,2	1504,5	

Составил Елизеева Ирина Юрьевна