

Согласовано:



Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3 "

М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



Ерғалы А.С

" 01 " сентября 2023г

Примерный 10-ти дневный

**план-меню для детей ОВЗ 5-11 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 12 лет и старше**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179,11 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	250	3,89	7	23,12	287,5	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	550	13,3	16	96,04	690,9	

Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Котлета Домашняя с соусом(свинина-говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	875	38,37	25	115,35	866,9	
Итого за день		1 425	51,67	41	211,39	1557,8	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179,11 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	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	555	23,92	25	50,5	533,1	
Обед						
Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
Гуляш из индейки	100	22,04	6	3,47	160,1	1 106
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
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	870	39,45	21	124,48	921,8	
Итого за День	1 425	63,37	46	174,98	1454,9	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179,11 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	260	11,02	10	57,11	397,9	302
	Манник	65	4,35	5	40,08	224,4	1182
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Итого за Завтрак	550	18,86	18	125	775,2	

Обед	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Суп-пюре из картофеля	250	2,56	5	22,25	230,7	1019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1308,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
Итого за Обед		885	54,74	67	103,67	1155	
Итого за день		1435	73,6	85	228,67	1930,2	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179,11 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	250	5,25	11	32,75	300	1111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1110
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1141
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147

Итого за Заптрак		550	18,89	26	93,09	771,1	
Обед							
Огурцы свежие порционно		100	0,8		12,59	55,1	836
Рассольник пенінградский со сметаной		250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
Рыба припущенная (горбуша)		100	19,91	1	0,11	190,6	166
Рис припущенный		180	4,01	5	42,01	264,6	512
Чай с сахаром		200			14,97	59,9	828
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		870	30,68	13	106,71	819,1	
Итого за День		1 420	49,57	39	199,8	1590,2	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179,11 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники	210	23,1	22	41,82	474,6	1 066,01
	Молоко стуженое	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье Детское (конд изд.)	80	6	8	59,52	325,6	1 141
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	33,68	33	147,75	1029,1	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179,11 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	250	9,34	7	33,89	234,9	852
	Печенье Детское (конд изд.)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	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	550	18,75	16	106,81	638,3	
Обед						
Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
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	870	61,33	68	112,68	1 127,5	
Итого за день	1 420	80,08	84	219,49	1 765,8	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 1/9.11.2020							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
	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		555	17,11	18	66,08	502,4	

Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		870	26,84	42	111,44	1007,4	
Итого за день		1 425	43,95	60	177,52	1509,8	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Заречный СОШ 5-11 кл комплекс 1/9-11 руб							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	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

Итого за Завтрак		550	14,74	20	119,27	718,6	
Обед							
Кукуруза консервированная		100	2,05	6	12,41	115,9	812
Суп картофельный с фасолью		250	5,02	3	17,56	116,4	139,01
Запеканка картофельная с мясом.		250	19,87	28	36,39	504	1 100
Напиток Золотой шар (витаминизированный)		200	1,2		125,45	514,5	706,01
Хлеб пшеничный, обогащенный витамином		20	1,62		9,76	48,4	897,01
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		845	31,89	38	212,2	1364	
Итого за День		1 395	46,63	58	331,47	2082,6	

Обед							
Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	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	80	1,91	4	7,59	68,3	999	
Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
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	820	37,09	26	85,75	822		
Итого за день	1 370	57,72	45	228,52	1611,3		
Итого за период	14 150	590,51	571	2250,01	17080,1		
Среднее значение за период	1 415	59,1	57,1	225	1708		

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна