

Согласовано:

Директор

МАОУ "СОШ Заречный" СОШ № 3"



М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



"01" января 2024г

Сергаго А.С

Примерный 10-ти дневный

**план-меню для детей ОВЗ 1-4 классов
при образовательных учреждениях**

Возрастная категория детей с 7 -11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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	16,49	230	850
	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 лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	500	10	19	91,54	664,3	

Обед	Бутерброд с сыром	10/20	5	3	16,41	117,8	810
	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 витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	715	40,02	25	103,35	834,4	
	Итого за день	1215	50,02	44	194,89	1498,7	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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						
Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
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
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 витаминами	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	24,48	44	102,1	904,2	
Итого за День	1 260	45,33	66	152,05	1390,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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	1182
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	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
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1030
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1308,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1147
	Итого за Обед	800	52,24	65	84,03	969,2	
	Итого за день	1305	68,89	81	199,38	1666,7	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булгурбод с маслом сливочным и сыром	13/13/25	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	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 Завтрак		500	17,84	23	86,54	711,1	
Обед							
Смесь овощная	60	0,78			2,94	38,4	819,03
Суп-пюре из картофеля	200	2,05	4		17,8	184,5	1 019
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94			11,71	60	943
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 ржаной.	15	1,28			6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	27,32	10	88,91	773,7	
Итого за день		1 230	45,16	33	175,45	1484,8	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творог творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Молоко стуженое	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	500	37,54	25	108,09	865,7	

Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	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 витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	28,7	20	98,61	794,9	
Итого за день		1 230	66,24	45	206,7	1660,6	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,66 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	862
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686

Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Заптрак	500	16,89	14	100,03	591,3	
Обед						
Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
Котлета куринная 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 витаминами	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	59,52	66	89,85	1008	
Итого за день	1 245	76,41	80	189,88	1599,3	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		170	11,6	14	16,39	241,1	892
	Омлет с картофелем						
	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	58,05	433,7	

Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	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
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	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	29,5	24	91,4	794,2	
Итого за день		1 250	43,81	39	149,45	1227,9	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным						
	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		500	13,16	19	109,99	661,7	
Обед							
Огурцы свежие порционно	60	0,48			7,55	33	836
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	200	1,2			125,45	514,5	706,01
Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	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	26,89	29	196,34	1192,4	
Итого за День		1 225	40,05	48	306,33	1854,1	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,56 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с лимоном	200/5	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	515	26,82	17	76,67	612,3	

Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Плов со свиной	230	14,67	27	53,95	540,1	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		725	20,91	36	113,11	896,9	
Итого за день		1 240	47,73	53	189,78	1509,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,56 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	7,78	7	55,95	254,3	235,05
	Манник	75	5,02	6	46,25	258,9	1 182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Итого за Завтрак	500	18,68	17	128,78	725,7	

Обед							
Бутерброд с сыром	10/20	5	3	16,41	117,8	810	
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	200/5	0,06		15,16	59,9	686	
Хлеб ржаной,	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед	700	38,66	27	75,8	742		
Итого за день	1 200	57,34	44	204,58	1467,7		
Итого за период	12 400	540,98	533	1968,49	15359,2		
Среднее значение за период	1 240	54,1	53,3	196,8	1535,9		

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067737

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024