

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3"



М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО " Социальное питание"



А.Ю Хоменко

А.Ю Хоменко

"01" ноября 2024г

**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			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак		500	13,62	22	90,81	655,7
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Бефстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед		730	26,89	45	90,36	855,4
Итого за день		1 230	40,51	67	181,17	1511,1	

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							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	205,6	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		500	12,89	19	91,04	629	
Обед							
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		815	27,86	26	110,89	804,3	
Итого за день		1 315	40,75	45	201,93	1433,3	

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	43,12	38	249,42	359	302
	Манник	60	3,83	5	36,17	203,4	1 182
	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	50,01	44	321,31	727,1	
Обед							
	Смесь овощная	60	0,78		2,94	38,4	819,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Гуляши из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	29,71	17	93,55	674,2	
Итого за день		1 230	79,72	61	414,86	1401,3	

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
Итого за Завтрак		500	13,35	23	90,59	691,6	
Обед							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	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
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		725	59,37	68	103,69	1139,3	
Итого за день		1 225	72,72	91	194,28	1830,9	

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		500	37,54	25	99,26	865,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Рыба припущенная.	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		740	28,27	17	87,43	742,4	
Итого за день		1 240	65,81	42	186,69	1608,1	

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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,48	8	27,11	187,9	852
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	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	16,98	17	89	592,4	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Плов со свиной	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		710	21,94	33	97,14	799,7	
Итого за день		1 210	38,92	50	186,14	1392,1	

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	200	9,19	11	42,92	271	848
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	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	16,08	24	104,94	705,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		755	24,5	28	84,41	704,7	
Итого за день		1 255	40,58	52	189,35	1410	

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Яблоки свежие	115	0,46		11,27	84,3	976
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		515	26,76	17	76,48	642,5	
Обед							
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Гуляши из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	32,48	21	105,72	773,5	
Итого за день		1 245	59,24	38	182,2	1416	

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием тищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19	4,36	259,1	891
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Батон нарезной	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		515	19,9	20	46,02	451,7	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		755	34,33	40	110,17	833,4	
Итого за день		1 270	54,23	60	156,19	1285,1	

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Манник	75	4,79	6	45,21	254,3	1 182
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
Итого за Завтрак		500	13,03	17	104,79	650,9	
Обед							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Запеканка картофельная с говядиной	220	17,48	24	32,02	443,5	1 100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		680	27,64	33	90,56	782,5	
Итого за день		1 180	40,67	50	195,35	1433,4	
Итого за период		12 400	533,15	556	2088,16	14721,3	
Среднее значение за период		1 240	53,3	55,6	208,8	1472,1	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна