

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3 "



М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО " Социальное питание "



А.Ю Хоменко

" 01 " ноября 2024г

**Примерный 10-ти дневный  
план-меню для детей ОВЗ 5-11 классов  
при образовательных учреждениях  
Возрастная категория детей с 12 лет и старше**

**Менюготавливаемых блюд**

**Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	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	40	3	1	20,56	104,8	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	15,3	24	98,01	711,1
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Бефстроганов.	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	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
<b>Итого за Обед</b>		860	36,69	32	104,84	873,9	
<b>Итого за день</b>		1 410	51,99	56	202,85	1585	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	13,63	23	98,09	692,5	
<b>Обед</b>							
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	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
<b>Итого за Обед</b>		890	30,1	29	122,75	878,1	
<b>Итого за день</b>		1 440	43,73	52	220,84	1570,6	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Кашиа пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	53,9	48	311,78	448,8	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	60,79	54	383,67	816,9	
<b>Обед</b>	Смесь овощная	100	1,3		4,9	64	819,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	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
	<b>Итого за Обед</b>	860	33,81	19	107,94	787,7	
<b>Итого за день</b>	1 410	94,6	73	491,61	1604,6		

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	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	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	13,86	28	96,26	763,7
<b>Обед</b>	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Суп-пюре из картофеля	250	2,56	5	22,25	230,7	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	37,36	39	118,38	966,3	
<b>Итого за день</b>		1 350	51,22	67	214,64	1730	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожно-манный	230	34,45	21	36,71	545,1	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)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	43,53	30	114,52	1018,2
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Рыба припущенная.	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	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
<b>Итого за Обед</b>		860	29,94	20	104,32	854,5	
<b>Итого за день</b>		1 410	73,47	50	218,84	1872,7	

Рацион: Заречный СОШ 5-1 кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,34	10	33,89	234,9	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,84	19	95,78	639,4	
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1	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
<b>Итого за Обед</b>		830	25,85	37	110,25	915,7	
<b>Итого за день</b>		1 380	44,69	56	206,03	1555,1	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,37	26	115,68	773
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	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
<b>Итого за Обед</b>		860	26,47	30	97,79	788,6	
<b>Итого за день</b>		1 410	44,84	56	213,47	1561,6	



Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,73	426,6	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Яблоки свежие	115	0,46		11,27	84,3	976
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		555	32	20	86,41	739,8
<b>Обед</b>	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Суп-поре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>		860	36,83	28	120,77	913,1	
<b>Итого за день</b>		1 415	68,83	48	207,18	1652,9	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	Фрукт (яблоко)	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	545	22,93	24	46,79	497,4	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	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
	<b>Итого за Обед</b>	880	37,65	45	128,56	960,1	
<b>Итого за день</b>	1 425	60,58	69	175,35	1457,5		

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 186,27 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	240	5,04	10	31,44	288	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	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	545	14,4	19	112,7	712,6	
<b>Обед</b>	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Запеканка картофельная с говядиной	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
<b>Итого за Обед</b>	770	32,18	40	104,9	900,1		
<b>Итого за день</b>	1 315	46,58	59	217,6	1612,7		
<b>Итого за период</b>	13 965	580,53	586	2368,41	16202,7		
<b>Среднее значение за период</b>	1 396,5	58,1	58,6	236,8	1620,3		

Составил

Елисеева Ирина юрьевна