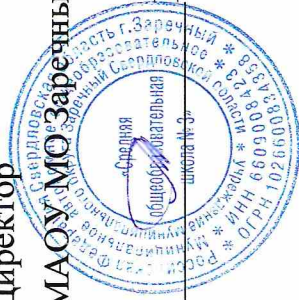


Согласовано:

Директор

МАОУ МОЗаречный " СОШ № 3 "

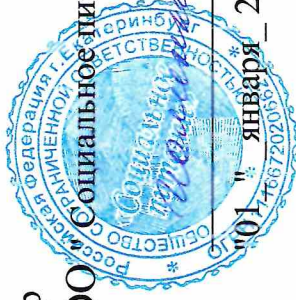


М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО "Социальное питание"



А.Ю Хоменко

"01" января 2025г

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 ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом	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	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	9	33,96	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	49	83,36	855,4	
Итого за день		1 230	40,51	71	174,17	1511,1	

(лист 2)

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	205,6	235,05
	Бутерброд с сыром	15/15	4,19	3	10,29	118,3	810
	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	19,5	18	90,92	599,2
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	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	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		810	27,83	29	106,51	800,4	
Итого за день		1 310	47,33	47	197,43	1399,6	

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Манник	60	3,83	5	36,17	203,4	1182
	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	14,08	12	107,68	610,7	
Обед	Смесь овощная	60	0,78		2,94	38,4	819,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1030
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1105
	Рис припущенный	150	3,35	3	35,01	180,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	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	1147	
Итого за Обед		730	29,71	15	103,55	634,2	
Итого за день		1230	43,79	27	211,23	1244,9	

(лист 4)

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,53	8	26,2	240	1111
	Бутерброд с маслом сливочным	20/10.	1,58	8	10,41	118,5	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1141
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	30	3,21	1	13,05	82,2	897,01
	Итого за Завтрак		500	14,68	22	86,59	691,6
Обед	Бутерброд с сыром	15/15	4,19	3	10,29	118,3	810
	Суп-пюре из картофеля	200	2,05	4	17,8	184,5	1019
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1308
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1147	
Итого за Обед		725	34,27	40	96,43	859,7	
Итого за день		1225	48,95	62	183,02	1551,3	

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб **Неделя: 1** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	14,96	11	17,93	246,6	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	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
	Итого за Завтрак		500	24,04	20	94,41	719,7
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	166
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	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		730	26,37	20	76,39	747,1	
Итого за день		1 230	50,41	40	170,8	1466,8	

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб **Неделя: 2** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,19	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	

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге- тическая	№ рецептур	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак	Каша (пшено, рис) молочная с маслом	200	9,19	11	42,92	271	848
	Масло сливочное (топленым)	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	Салат из свеклы с чесноком	60	0,89	5	5,19	69,5	820,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	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
Итого за Обед		755	24,91	31	73,6	721,2	
Итого за день		1 255	40,99	55	178,54	1426,5	

День: среда

Неделя: 2

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге- тическая	№ рецептур	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	12,47	9	14,94	205,5	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	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	16,76	12	66,15	492,5
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
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	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	25	98,72	773,5	
Итого за день		1 245	49,24	37	164,87	1266	

Неделя: 2

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			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	1308
	Соус красный основной	15	0.11	1	1.12	11.8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.55	10	39.85	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	1147
	Итого за Обед	755	34.33	43	106.17	833.4	
	Итого за день	1270	54.23	63	152.19	1285.1	

(лист 10)

Неделя: 2

Рацион: Заречный ШУ 1-4 кл комплекс 170,09 руб

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.53	8	26.2	240	1111
	Манник	75	4.79	6	45.21	254.3	1182
	Чай с молоком	200	1.36	1	16	88.1	854
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1	13.38	68.5	897
	Итого за завтрак	500	14.36	16	100.79	650.9	
Обед	Бутерброд с сыром	15/15	4.19	3	10.29	118.3	810
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3.02	5	20.18	110.4	1030
	Запеканка картофельная с мясом.	230	18.28	26	50.72	463.7	1100
	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	1147	
Итого за Обед	690	29.83	37	112.68	832.3		
Итого за день	1190	44.19	53	213.47	1483.2		
Итого за период	12405	458.56	505	1831.86	14026.6		
Среднее значение за период	1240.5	45.9	50.5	183.2	1402.7		

Составил Евек Елисеева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568844

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025