

Согласовано:

Директор



МБОУ ТО Заречный " СОШ № 4"

В.С Гришина

Утверждаю:

Директор



ООО "Азбука питания"

А.С Гергало

" 01 " сентября 2023г

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

**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 |        |

(лист 3)

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                   | 1 182       |
|                  | Чай с молоком                                     | 200       | 1,36             | 2    | 17,18    | 88,1                    | 854         |
|                  | Хлеб ржаной.                                      | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| 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                   | 1 019       |
|                  | Гренки из пшеничного хлеба                        | 20        | 2,59             |      | 15,62    | 80                      | 943         |
|                  | Котлета куриная с соусом                          | 100       | 43,33            | 55   | 0,46     | 482,8                   | 1 308,01    |
|                  | 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                    | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                                   | 885       | 54,74            | 67   | 103,67   | 1155                    |             |
| Итого за день    |                                                   | 1 435     | 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                     | 1 111       |
|            | Кофейный напиток с молоком                      | 200       | 3,84             | 4    | 14,38    | 152                     | 1 110       |
|            | Печенье детское (конд изд)                      | 30        | 2,25             | 3    | 22,32    | 122,1                   | 1 141       |
|            | Хлеб ржаной.                                    | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       |

|                  |                                       |       |       |    |        |        |        |
|------------------|---------------------------------------|-------|-------|----|--------|--------|--------|
| Итого за Завтрак |                                       | 550   | 18,89 | 26 | 93,09  | 771,1  |        |
| Обед             |                                       |       |       |    |        |        |        |
|                  | Огурцы свежие порционно               | 100   | 0,8   |    | 12,59  | 55,1   | 836    |
|                  | Рассольник ленинградский 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 |        |

(лист 5)

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 сгущеное                               | 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                  |             |
| Обед             |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Помидоры порционно                            | 100       | 1,1              |      | 13,76    | 123,8                   | 835         |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250       | 2,06             | 6    | 10,11    | 105,4                   | 124         |
|                  | Гуляш из мяса птицы                           | 100       | 18,82            | 7    | 6,59     | 255,4                   | 1 024       |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом          | 180       | 7,1              | 6    | 43,16    | 264,5                   | 516         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный, обогащенный витамином         | 15        | 1,22             |      | 7,32     | 36,3                    | 897,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                  | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                               | 865       | 32,46            | 20   | 116,93   | 952,9                   |             |
| Итого за день    |                                               | 1 415     | 66,14            | 53   | 264,68   | 1982                    |             |

(лист 6)

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 | 1127,5 |          |
| Итого за день    |                                       | 1 420 | 80,08 | 84 | 219,49 | 1765,8 |          |

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: вторник

| 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

| 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<br>(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 |        |

(лист 9)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: четверг

| 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 сгущеное                               | 20        | 1,58             | 2    | 10,88    | 64,2                    | 902         |
|                  | Чай с лимоном                                 | 200       | 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 |                                               | 575       | 27,45            | 25   | 94,55    | 731,4                   |             |
| Обед             |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Огурцы свежие порционно                       | 100       | 0,8              |      | 12,59    | 55,1                    | 836         |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250       | 2,06             | 6    | 10,11    | 105,4                   | 124         |
|                  | Плов с мясом птицы                            | 250       | 23,26            | 28   | 48,36    | 474,7                   | 1 020       |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                  | 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       | 30,33            | 35   | 118,94   | 864,1                   |             |
| Итого за день    |                                               | 1 420     | 57,78            | 60   | 213,49   | 1595,5                  |             |

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 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 | 250       | 9,74             | 9    | 69,94    | 317,9                   | 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 витамином           | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897,01      |
| Итого за Завтрак |                                                 | 550       | 20,63            | 19   | 142,77   | 789,3                   |             |

|                            |                                             |        |        |      |         |         |          |
|----------------------------|---------------------------------------------|--------|--------|------|---------|---------|----------|
| 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