

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО 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	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	13,3	16	96,04	690,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционнo	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	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	25	2,03		12,2	60,5	897
	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	

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	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
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	39,46	21	119,11	899	
Итого за день		1 425	63,38	46	169,61	1432,1	

(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 пшенная 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							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	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
	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		790	27,65	34	121,9	959,4	
Итого за день		1 340	46,51	52	246,9	1734,6	

(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 отварная	100	12,48	1	0,9	91,5	256
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	23,19	14	92	632,6	
Итого за день		1 420	42,08	40	185,09	1403,7	

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	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
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		865	29,37	19	115,78	953	
Итого за день		1 415	63,05	52	263,53	1982,1	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл комплекс 179.11 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	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	20	1,62		9,76	48,4	897
	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	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
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	230	30,5	12	33,48	361,3	1 026
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		820	38,83	20	97,69	793,9	
Итого за день		1 375	55,94	38	163,77	1296,3	

(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	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	14,74	20	119,27	718,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	3	17,56	116,4	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	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	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		875	35,34	22	106,79	787,3	
Итого за день		1 425	50,08	42	226,06	1505,9	

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	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
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	15,63	10	2,96	164,3	386
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		875	27,29	24	121,57	826,9	
Итого за день		1 450	54,74	49	216,12	1558,3	

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	25	2,03		12,2	60,5	897
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	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	20	1,62		9,76	48,4	897
	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		14 065	565,25	489	2130,48	15847,9	
Среднее значение за период		1 406,5	56,5	48,9	213	1584,8	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна