

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 1-4 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 7-11 лет**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 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	200	3,11	6	18,49	230	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		500	12,52	15	91,41	633,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	**Котлета Домашняя с соусом	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		745	35,5	22	94,49	749,6	
Итого за день		1 245	48,02	37	185,9	1383	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	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		525	20,85	22	49,95	486	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Гуляш из индейки	90	19,84	6	3,12	144,1	1 106
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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		735	34,15	19	99,48	743,7	
Итого за день		1 260	55	41	149,43	1229,7	

(лист 3)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным	220	9,32	9	48,33	336,6	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.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		505	16,73	17	114,09	700,9	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп-пюре из картофеля	200	2,05	4	17,8	184,5	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.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		695	25,9	30	110,37	853,9	
Итого за день		1 200	42,63	47	224,46	1554,8	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 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	200	4,2	8	26,2	240	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		500	17,84	23	86,54	711,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рыба отварная	90	11,23	1	0,81	82,4	256
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	19,61	11	74,13	517,1	
Итого за день		1 230	37,45	34	160,67	1228,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 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
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		510	30,68	29	117,99	866,3	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		740	27,44	17	99,13	825,4	
Итого за день		1 250	58,12	46	217,12	1691,7	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 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	200	7,48	5	27,11	187,9	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		500	16,89	14	100,03	591,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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		745	58,14	66	93,5	1017	
Итого за день		1 245	75,03	80	193,53	1608,3	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с картофелем	170	11,6	14	16,38	241,1	892
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		515	14,31	15	58,04	433,7	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	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		700	33,65	17	84,36	667,8	
Итого за день		1 215	47,96	32	142,4	1101,5	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 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	200	6,33	6	37,13	227,4	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		500	13,16	19	109,99	661,7	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	93,1	139,01
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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		735	30,02	17	88,22	642,4	
Итого за день		1 235	43,18	36	198,21	1304,1	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники	140	15,4	15	27,88	316,4	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		505	19,75	18	80,61	573,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Рыба запеченная под молочным соусом	90	14,07	9	2,67	147,8	386
	Рис отварной	150	3,83	6	40,03	227,7	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.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	23,81	21	104,08	708,7	
Итого за день		1 245	43,56	39	184,69	1281,9	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 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	200	7,79	7	55,95	254,3	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		500	18,68	17	128,78	725,7	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	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	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		745	35,54	24	74,97	734,8	
Итого за день		1 245	54,22	41	203,75	1460,5	
Итого за период		12 370	505,17	433	1860,16	13843,7	
Среднее значение за период		1 237	50,5	43,3	186	1384,4	

Составил



Елисеева Ирина Юрьевна