

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО Заречный " СОШ № 4"



В.С Гришина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

" 07 " ноября 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
	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 лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	500	10	19	91,54	664,3	
Обед	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Котлета Домашняя с соусом (свинина,говядина)	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,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		715	40,02	25	103,35	834,4	
Итого за день		1 215	50,02	44	194,89	1498,7	

(лист 2)

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 нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	525	20,85	22	49,95	486	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	735	24,48	44	102,1	904,2	
Итого за день		1 260	45,33	66	152,05	1390,2	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная 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 пшеничный,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Завтрак		505	16,65	16	115,35	697,5	
Обед							
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	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
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		800	53,15	64	92,68	1066,4	
Итого за день		1 305	69,8	80	208,03	1763,9	

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	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							
	Смесь овощная	60	0,78		2,94	38,4	819,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рыба припущенная.(горбуша)	90	17,92	1	0,1	171,5	166
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147	
Итого за Обед		730	26,66	11	81,73	684,4	
Итого за день		1 230	44,5	34	168,27	1395,5	

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	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	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 нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	500	37,54	25	108,09	865,7	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	730	28,7	20	98,61	794,9	
Итого за день	1 230	66,24	45	206,7	1660,6		

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	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
	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	16,89	14	100,03	591,3	
Обед	Икра овощная морковная	60	0,56	3	3,66	47,8	814
	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,обогашенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	745	58,22	69	89,61	1031,8	
Итого за день		1 245	75,11	83	189,64	1623,1	

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 нарезной	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		515	14,31	15	58,04	433,7	
Обед							
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	23,23	43	91,57	855,8	
Итого за день		1 255	37,54	58	149,61	1289,5	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 157.26 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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 нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		500	13,16	19	109,99	661,7	
Обед							
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	93,1	139,01
	Запеканка картофельная с говядиной	230	18,28	26	33,47	463,7	1 100
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		715	31,49	34	189,07	1222,2	
Итого за день		1 215	44,65	53	299,06	1883,9	

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	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с лимоном	200/5	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	515	26,82	17	76,67	612,3	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	730	28,69	32	102,22	760,9	
Итого за день	1 245	55,51	49	178,89	1373,2		

(лист 10)

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,обогащенный витаминами	25	2,03		12,2	60,5	897,01
Итого за Завтрак		500	18,68	17	128,78	725,7	
Обед							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	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	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	38,66	27	75,8	742	
Итого за день		1 200	57,34	44	204,58	1467,7	

Итого за период	12 400	546,04	556	1951,72	15346,3	
Среднее значение за период	1 240	54,6	55,6	195,2	1534,6	

Составил Елисева Елисева Ирина Юрьевна