

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО Заречный " СОШ № 4"



В.С Гришина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

"_01_" января_ 2024г

**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 163,55 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 нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		500	10	19	91,54	664,3	
Обед							
	Бутерброд с сыром	10/20	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		1215	50,02	44	194,89	1498,7	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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 163,55 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	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
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	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 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		800	52,24	65	84,03	969,2	
Итого за день		1 305	68,89	81	199,38	1666,7	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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	13/13/25	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							
	Смесь овощная	60	0,78		2,94	38,4	819,03
	Суп-пюре из картофеля	200	2,05	4	17,8	184,5	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	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 ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	27,32	10	88,91	773,7	
Итого за день		1 230	45,16	33	175,45	1484,8	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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 сметаной	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 163,55 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200/5	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							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	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 , 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		745	59,52	66	89,85	1008	
Итого за день		1 245	76,41	80	189,88	1599,3	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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	16,39	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	58,05	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 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
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	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	29,5	24	91,4	794,2	
Итого за день		1 250	43,81	39	149,45	1227,9	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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 нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693

Итого за Завтрак		500	13,16	19	109,99	661,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	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		725	26,89	29	196,34	1192,4	
Итого за день		1 225	40,05	48	306,33	1854,1	

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 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	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Плов со свининой	230	14,67	27	53,95	540,1	1 018
	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.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		725	20,91	36	113,11	896,9	
Итого за день		1 240	47,73	53	189,78	1509,2	

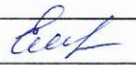
Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

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	10/20	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	540,98	533	1968,49	15359,2	
Среднее значение за период		1 240	54,1	53,3	196,8	1535,9	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна