

Согласовано:

Директор МАОУГ



/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

/ В.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся МАОУГ с ограниченными
возможностями здоровья
в возрасте от 7-11 лет**

Сезон: осень

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.***

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
Итого за Завтрак			14,72	18,96	108,7	700,22	
Обед	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200/5	14,34	8,71	16,07	200,99	128
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			61,96	60,31	159,63	1308,56	
Итого за день			76,68	79,27	268,33	2008,78	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,98	9,81	36,15	264,33	0,18
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			11,69	17,43	98,44	478,34	
Обед	Капуста морская промышленного производства	60	0,6	6		73,2	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,67	32,85	59,38	218,05	110
	Ежики с соусом	90	22,09	31,28	47,18	365,38	446
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,66	76,66	211,83	1186,98	
Итого за день			71,35	94,09	310,27	1665,32	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200	15,65	15,85	16,46	258,04	15,5
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			25,77	23,77	58,28	568,12	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/13	8,26	9,74	25,85	181,74	139
	Печень по-деревенски	90	23,7	11,6	6,5	225	3 041
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	212
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			39,81	28,28	115,02	896,79	
Итого за день			65,58	52,05	173,36	1464,91	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200/10	6,03	5,46	19,77	152,04	55
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Итого за Завтрак			16,61	11,64	84,13	502,84	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	60	18,3	2,1	44,7	252	10,01
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,22	29,26	167,52	1096,16	
Итого за день			75,83	40,9	251,65	1599	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,96	11	31,97	258,83	257
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Итого за Завтрак		9,61	21,88	121,03	766,55	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200/13	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Плов из курицы	240	19,56	23,6	69,44	482,4	449
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед		40,82	44,95	154,91	1069,64		
Итого за день			50,43	66,83	275,94	1836,19	

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	24,34	23,31	100,46	484,29	257
	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	378
	Итого за Завтрак		32,25	35,79	176,88	968,83	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2,64	0,48	2,64	63,18	
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200/5	14,12	10,36	18,16	239,78	61
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед		42,96	33,24	108,13	1319,4		
Итого за день			75,21	69,13	285,01	2288,23	

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	4,86	8,95	36,86	247,62	187
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			8,57	16,57	99,15	461,63	
Обед	Фасоль консервированная ТТК	60	18,3	2,1	44,7	252	10,01
	Суп-лапша с курицей	200/13	16,88	10,25	15,86	236,49	120
	Капуста, тушеная с мясом	240	20,26	9,89	12,54	220,58	200
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			60,19	23,87	144,52	1001,57	
Итого за день			68,76	40,44	243,67	1463,2	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром твердым	20/60	9,72	7,92	16,8	217,08	15
	Омлет натуральный	200	18,79	36,03	3,53	413,83	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			28,91	43,95	45,35	723,91	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05	
Итого за Обед			40,59	29,95	134,37	938,95	
Итого за день			69,5	73,9	179,72	1662,86	

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/60	3,31	7,62	37,27	121,01	1
	Каша манная с маслом сливочным	200/10	9,4	10,56	29,74	396,78	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
Итого за Завтрак			13,63	18,19	109,09	674,09	
Обед	Кукуруза консервированная	60	2,64	0,48	2,64	63,18	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	200/10	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	90/50	28,64	22,95	32,45	330,56	89
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			57,12	59,32	171,26	1068,47	
Итого за день			70,75	77,51	280,35	1742,56	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	20/60	6,25	10,88	64,04	414,72	14,2
	Макаронные изделия с твердым сыром	200	10,23	8,78	37,07	269,23	333
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
Итого за Завтрак			16,88	19,66	126,13	776,95	
Обед	Икра из кабачков	60	1,14	5,34	4,62	71,4	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/5	4,59	6,55	20,36	166,9	67
	Тефтели мясные с рисом с соусом	90/50	31,5	44,6	67,28	521,1	423
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			56,21	63,21	182,75	1261,45	
Итого за день			73,09	82,87	308,88	2038,4	

Итого за период	703,58	680,51	2625,45	17892,47	
Среднее значение за период	58,6	56,7	218,8	1491	

Составил _____ Гимнази

Утвердил _____

