

Согласовано:

Директор МАОУГ

/ Т.А. Сторожкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

/ С.В. Балакин

Примерное двухнедельное меню

для учащихся МАОУГ с ОВЗ

в возрасте 7-11 лет

завтраки и обеды

Сезон: все

**Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,**

В.А. Тутьельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОБЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
			Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2			
			Бефстроганов	90	13,09	13,6	5,44	196,75	172		
			Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274		
			Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628		
			Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04		
Итого за Завтрак					23,93	24,52	71,17	722,62			
Обед											
			Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01		
			Суп картофельный с крупой с курицей	200	21,6	31,08	49,87	256,39	136		
			Тефтели мясные с рисом с соусом	90	20,25	28,67	43,25	334,99	423		
			Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161		
			Напиток витаминизированный	200			19	80	0,1		
			Витошка								
			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					60,6	74,1	179,05	1132,61			
Итого за день					84,53	98,62	250,22	1855,23			

Рацион: 1-4 класс ОБЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
		Биточки из птицы	90	2,18	3,21	9,84	77,91	306,01
		Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
		Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				13,5	7,65	92,84	480,84	
Обед								
		Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
		Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
		Запеканка картофельная с мясом	240	29,34	28,85	32,95	610,74	478
		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				47,75	48,28	133,35	1139,52	
Итого за день				61,25	55,93	226,19	1620,36	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
		Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
		Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				23,01	18,7	87,59	627,19	
Обед								
		Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
		Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
		Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным	90	18,72	7	12,51	217,42	53
		Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	7,57	33,54	221,31	242
		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				47,14	55,08	169,48	990,09	
Итого за день				70,15	73,78	257,07	1617,28	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Запеканка рисовая с творогом с киселем	200/50	23,74	7,58	31,84	506,25	189,03
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			28,91	11,35	71,26	708,95	
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
	Ежики с соусом	90	30,93	43,79	66,06	511,53	446
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	534
	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			47,94	59,87	163,53	1157,3	
Итого за день			76,85	71,22	234,79	1866,25	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
		Каша Царская с курой	240	17,3	23,08	61,6	540	291,01
		Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				20,63	23,95	96,58	695,33	
Обед								
		Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,01	2,89	4,88	49,68	53
		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	13,14	11,34	42,12	311,85	229
		Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
		Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	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				53,66	44,02	155,86	1028,69	
Итого за день				74,29	67,97	252,44	1724,02	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Гуляш из свинины	90	15,19	14,74	4,13	290,92	437
	Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Итого за Завтрак		26,51	23,26	86,99	733,72	
Обед	Салат витаминный из белокочанной капусты	60	0,22	0,07	1,91	161,58	
	Суп-лапша с курицей	200/13	6	4	15,86	148,8	120
	Суфле из кур или бройлеров- цыплят с соусом молочным	90	1,11	6,56	3,11	294,43	503
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	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		14,76	17	121,62	1076,84	
Итого за день			41,27	40,26	208,61	1810,56	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Макаронник с мясом	240	10,98	10,72	26,76	247,94	285
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			15,63	11,78	68,03	457,17	
Обед							
	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,82	7,28	3,97	85,35	71,01
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Рагу из птицы с овощами	240	22,86	21,37	27,65	394,72	289,01
	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			41,21	45,68	126,97	963,64	
Итого за день			56,84	57,46	195	1420,81	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Гаджон. 14 класс ОБЗ. Н.Салда		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный ТТК	60	2,8	3,4	17,76	64,8	
	Омлет натуральный	210	19,53	36,21	3,66	426,54	284
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Итого за Завтрак		24,94	40,36	51,82	628,34	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Печень говяжья по-строгановски	90	36,55	29,53	8,42	416,25	255
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	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		58,77	66,47	168,32	1193,32	
Итого за день			83,71	106,83	220,14	1821,66	

Рацион: 1-4 класс ОБЗ Н.Салда

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
		Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	381
		Каша гречневая вязкая	150	7,8	3,6	39	219,6	168
		Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				30,42	16,83	99,27	650,78	
Обед								
		Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
		Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
		Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	188
		Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
		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				39,07	30,58	109,57	891,25	
Итого за день				69,49	47,41	208,84	1542,03	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ Н.Салда

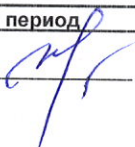
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
		Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
		Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				20,82	23,92	105,6	723,33	
Обед								
		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,71	3,32	12,59	39,34	40
		Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
		Шницель из свинины с соусом	90	8,16	15,24	15,78	145,1	268,01
		Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
		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				39,5	60,68	184,01	1008,57	
Итого за день				60,32	84,6	289,61	1731,9	

Итого за период	676,01	696,64	2286,21	16496,46	
Среднее значение за период	67,6	69,7	228,6	1649,6	

Составил




Утвердил

