

Утверждаю

Директор школы

С.А.Шабанов



Примерное десятидневное меню на осенне-зимний и
весенне-летний периоды для детей с ОВЗ при двухразовом
горячем питании завтраки, обеды

(11-17 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бутерброд с маслом (осень-зима)	40/10	2	8	10	122	2
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	каша рисовая молочная жидкая (осень-зима)	200	6	13	49	342	226
	Итого за завтрак	450	8	21	74	525	
обед	рассольник домашний 1 (осень-зима)	250	3	7	15	134	110
	плов с курицей (осень-зима)	200	23	24	37	451	3
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
Итого за обед	800	49	36	231	1392		
Итого за день	1 250	57	57	305	1917		

(лист 2)

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-зима)	200	3	11	15	175	230
	Итого за завтрак	450	11	14	83	509	
обед	Борщ с капустой и картофелем (осень-зима)	250	2	5	4	84	111
	Тефтели из говядины (осень-зима)	100	4	23	32	354	237
	каша гречневая рассыпчатая 1 (осень-зима)	180	9	7	42	270	6
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
Итого за обед	880	38	40	257	1515		
Итого за день	1 330	49	54	340	2024		

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бутерброд с маслом (осень-зима)	40/10	2	8	10	122	2
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-зима)	200	8	10	34	264	200
Итого за завтрак		450	10	18	59	447	
обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-зима)	250	3	9	18	163	105
	котлеты биточки тефтели рыбные (осень-зима)	100	18	6		123	253
	Картофельное пюре (осень-зима)	180	2	6	10	121	251
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
Итого за обед		880	46	26	207	1214	
Итого за день		1 330	56	44	266	1661	

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-зима)	200	4	5	21	147	202
Итого за завтрак		450	12	8	89	481	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-зима)	250	2	6	8	103	100
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-зима)	100	18	18	13	282	238
	каша рисовая рассыпчатая (осень-зима)	180	5	5	47	251	12
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600	
Итого за обед		880	48	34	247	1443	
Итого за день		1 330	60	42	336	1924	

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	каша рисовая молочная жидкая (осень-зима)	200	6	13	49	342	226
Итого за завтрак		450	14	16	117	676	
обед	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	суп картофельный с макаронными изделиями (осень-зима)	250	3	13	22	217	112
	котлеты биточки шницели (осень-зима)	100	3	5	15	118	254
	Рагу из овощей (осень-зима)	200	3	10	21	187	252
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
Итого за обед		900	32	33	237	1329	
Итого за день		1 350	46	49	354	2005	

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	каша рисовая молочная жидкая (осень-зима)	200	6	13	49	342	226
Итого за завтрак		450	14	16	117	676	
обед	Суп из овощей1 (осень-зима)	250	2	7	11	119	101
	котлета из курицы (осень-зима)	100	15	14	13	240	255
	Макаронные изделия отварные (осень-зима)	180	7	6	35	231	259
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
Итого за обед		880	47	32	238	1397	
Итого за день		1 330	61	48	355	2073	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-зима)	200	3	11	15	175	230
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
Итого за завтрак		450	11	14	83	509	
обед	каша рисовая рассыпчатая (осень-зима)	180	5	5	47	251	12
	Борщ с капустой и картофелем (осень-зима)	250	2	5	4	84	111
	Фрикадельки мясные паровые собственного производства (осень-зима)	100	22	8	7	186	236
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
Итого за обед		880	52	23	237	1328	
Итого за день		1 330	63	37	320	1837	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-зима)	200	8	10	34	264	200
Итого за завтрак		450	16	13	102	598	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-зима)	250	2	6	8	103	100
	Биточки паровые (осень-зима)	100	1	2	8	56	228
	Картофельное пюре (осень-зима)	180	2	6	10	121	251
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
Итого за обед		880	28	19	205	1087	
Итого за день		1 330	44	32	307	1685	

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (осень-зима)	200	4	5	21	147	202
	Итого за завтрак	450	12	8	89	481	
обед	свекольник (осень-зима)	250	3	7	16	141	106
	зразы школьные (осень-зима)	100	4	14	14	194	256
	каша гречневая рассыпчатая1 (осень-зима)	180	9	7	42	270	6
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
	Итого за обед	880	39	33	251	1412	
Итого за день	1 330	51	41	340	1893		

(лист 10)

Рацион: школа 5-11 овз

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	каша вязкая молочная пшеничная (осень-зима)	200	3	11	15	175	230
	Итого за завтрак	450	11	14	83	509	
обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-зима)	250	3	9	18	163	105
	Котлеты рубленные из птицы собственного производства (осень-зима)	100	18	18	13	282	238
	пюре гороховое (осень-зима)	180	21	5	43	305	16
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	100	15	2	111	473	600
	Итого за обед	880	65	37	253	1557	
Итого за день	1 330	76	51	336	2066		