

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"

ИП Ефимова Е.В.

Штоколова Т.Ю. _____

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков обедов для детей с ОВЗ, возрастная категория с 12- 18 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	23,75	23,40	102,73	695,62	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,62	19,08	150,68	102
	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	48,35	52,20	157,05	1281,42	
ПОЛДНИК	Печенье затижное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	3,51	4,52	42,89	223,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	76,01	80,52	312,47	2247,47	
День 2.							
ЗАВТРАК	Птица, тушеные в соусе	60/40	8,69	10,26	1,99	135,23	290
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	22,00	23,80	81,05	616,96	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Борщ с картофелем	250	1,88	5,27	14,67	113,58	83
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	60/40	5,70	4,90	7,73	95,97	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	19,14	17,29	121,21	706,8	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	16,39	2,12	41,22	209,22	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1717	57,93	43,61	253,28	1579,98	
День 3.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	24,78	35,19	48,41	601,82	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,96	1,17	28,94	146,12	434
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	50	4,96	1,17	28,94	146,12	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,14	3,76	10,72	87,41	49
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,14	13,58	48,94	350,22	203
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	60/40	7,27	5,94	7,69	111,58	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	28,47	29,80	161,19	1012,24	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	0,40	0,40	9,80	47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	58,61	66,56	248,34	1807,18	

День 4.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	582	14,22	17,95	125,92	705,08	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	300	4,02	6,39	17,52	143,25	99
	Рис отварной	200	5,16	6,26	53,44	290,7	304
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	60/40	6,52	9,55	7,51	141,19	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	22,62	25,51	143,76	884,52	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2,00	0,20	5,80	36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1782	39,24	44,06	285,28	1672,6	
День 5.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	36,04	29,88	79,33	720,2	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	87,99	45
	Суп картофельный с крупой (перловой или пшеничной)	250	2,90	3,10	20,27	120,4	101
	Пюре из бобовых с маслом	180	18,11	6,98	40,43	303,93	199
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	60/40	7,27	5,94	7,69	111,58	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	36,29	22,28	137,25	891,86	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2,00	0,20	5,80	36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1715	74,73	52,76	232,18	1695,06	
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с молоком	215	1,55	1,59	17,35	87,85	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	18,16	21,42	82,51	584,57	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71/2
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,56	6,24	10,80	118,74	88
	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	46,17	52,81	135,14	1191,97	
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	0,40	0,40	9,80	47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665	66,73	74,83	233,25	1859,54	
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	388
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	20,80	11,88	112,97	624,37	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,96	1,17	28,94	146,12	434
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	50	4,96	1,17	28,94	146,12	
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,71	6,19	5,44	81,03	48
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,14	13,58	48,94	350,22	203
	Печень тушеная в соусе	60/40	8,24	5,36	5,35	103,52	261
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	ИТОГО ЗА ОБЕД	912	25,77	31,47	126,26	886,79	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2,00	0,20	5,80	36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1652	53,53	44,72	273,97	1693,28	

День 8.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	20,32	25,22	130,78	808,62	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71/1
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	75	4,68	2,21	30,88	164,48	414
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	21,13	8,94	99,91	562,07	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2,00	0,20	5,80	36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	43,85	34,76	246,29	1453,69	
День 9.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68	291
	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	542	38,63	45,85	95,35	940,13	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,65	5,60	14,47	168,4	112
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60/40	6,92	12,16	7,97	167,26	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	35,98	32,10	151,02	1041,17	
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	0,40	0,40	9,80	47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1672	77,01	78,55	261,97	2064,3	
День 10.							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,14	13,58	48,94	350,22	203
	Тефтели 2-й вариант	60/40	5,09	6,08	6,01	99,64	279
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	16,50	20,06	89,28	593,13	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71/1
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, пшеничной)	250	4,45	5,38	13,72	121,23	98
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	28,71	28,97	95,49	748,75	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2,00	0,20	5,80	36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1595	47,61	49,63	200,37	1424,88	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16458	595,25	570,00	2547,40	17497,98	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1645,8	59,52	57,00	254,74	1749,8	