

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30"
Штоколова Т.Ю.

ИП Ефимова Е.В.

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

с 7- 11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Какао с молоком	210	4,07	3,99	26,31	154,73	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,62	20,64	103,98	666,59	
ЗАВТРАК	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)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	45,79	50,81	145,94	1212,48	
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1,81	2,26	28,60	139,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	69,62	74,11	288,32	2065,36	
День 2.							
ЗАВТРАК	Птица, тушеные в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38	290
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,12	28,45	74,12	647,84	
ЗАВТРАК	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 свежих овощей	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Борщ с картофелем	200	1,50	4,22	11,74	90,86	83
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	159,95	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	19,93	17,74	108,54	660,54	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	16,39	2,12	40,87	207,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	62,84	48,71	233,33	1563,26	
День 3.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	19,59	26,36	3,84	331,28	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	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,39	33,31	47,79	576,81	
ЗАВТРАК	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	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,28	29,00	143,16	933,68	
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:		1420	58,03	63,88	229,69	1703,61	

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	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	11,01	16,98	90,19	544,69	
ЗАВТРАК	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 свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	21,71	26,32	120,77	794,5	
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:		1570	35,12	43,90	226,56	1422,19	
День 5.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные свежие или соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	35,80	29,85	78,47	714,96
ЗАВТРАК	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 белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Суп картофельный с крупой (перловой или пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	35,37	22,15	120,44	816,11
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:		1580	73,57	52,60	214,51	1614,07	
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)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с молоком	210	1,51	1,55	16,95	85,81	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,80	18,43	82,11	546,13
ЗАВТРАК	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)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/2
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	43,17	50,47	124,42	1114,18
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:		1540	61,37	69,50	222,13	1743,31	
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	210	0,84	0,00	33,56	133,35	388
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,84	11,88	114,57	630,72
ЗАВТРАК	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)	60	0,43	3,71	3,26	48,62	48
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Печень тушенная в соусе	90/40	12,37	8,05	8,02	155,29	261
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,58	26,92	102,76	749,95	
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:		1520	53,38	40,17	252,07	1562,79	

День 8.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной 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	210	4,07	3,99	26,31	154,73	382
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,81	23,15	118,09	733,19	
ЗАВТРАК	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)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,35	10,87	123,14	686,4	
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:		1540	45,56	34,62	256,83	1502,59	
День 9.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68	291
	Овощи натуральные свежие или соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	38,38	45,82	94,01	932,97
ЗАВТРАК	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	200	8,52	4,48	11,58	134,72	112
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10,39	18,24	11,95	250,88	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	34,12	34,59	137,15	994,9
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:		1560	74,90	81,01	246,76	2010,87	
День 10.							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Тефтели 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,87	20,71	80,70	570,66
ЗАВТРАК	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)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, пшеничной)	200	3,56	4,30	10,98	96,98	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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,36	27,62	85,46	685,7	
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:		1520	46,63	48,93	181,76	1339,36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15450	581,02	557,43	2351,96	16527,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1545	58,10	55,74	235,20	1652,74	