

Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ №38"  
Штоколова Т.Ю.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Ефимова Е.В.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1.</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной 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	220	4,27	4,18	27,57	162,1	382
		<b>520</b>	<b>24,14</b>	<b>23,78</b>	<b>105,24</b>	<b>710,36</b>	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	70
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	88
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	9,00	98,95	291
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	363,4	Н
	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
		<b>875</b>	<b>23,65</b>	<b>17,97</b>	<b>102,02</b>	<b>699,02</b>	
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	200	0,52	0,18	28,88	117,66	345
	Компот из черной смородины	240	3,92	4,70	56,76	283,26	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,92	4,70	56,76	283,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,11	46,85	273,82	1739,64	
<b>День 2.</b>							
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 лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	24,83	35,19	48,61	604,2	
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 белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	87,99	45
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	189,28	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	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 и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
		<b>930</b>	<b>24,11</b>	<b>25,68</b>	<b>130,50</b>	<b>878,79</b>	
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Чай с сахаром	265	16,39	2,12	41,22	209,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	16,39	2,12	41,22	209,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1917	67,33	63,19	226,13	1728,21	
<b>День 3.</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,12	9,79	53,42	323,86	174
	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
	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
		<b>525</b>	<b>12,92</b>	<b>20,86</b>	<b>115,80</b>	<b>689,33</b>	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,62	19,08	150,68	102
	Макаронные изделия отварные	200	8,42	8,10	51,22	311,16	202
	Мясо рубленое с овощами "Болоньезе"	100	17,08	10,34	1,98	169,54	256/5
	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
		<b>930</b>	<b>39,42</b>	<b>25,30</b>	<b>151,70</b>	<b>982,44</b>	
ИТОГО ЗА ОБЕД		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	53,14	46,96	287,10	1765,77	

<b>День 4.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	363,4	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	71
	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>542</b>	<b>16,42</b>	<b>12,16</b>	<b>77,69</b>	<b>516,05</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,3	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2,90	3,10	20,27	120,4	101
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	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 и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>26,68</b>	<b>30,56</b>	<b>139,61</b>	<b>929,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1712</b>	<b>45,50</b>	<b>43,32</b>	<b>232,90</b>	<b>1528,62</b>	
<b>День 5.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	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 сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>515</b>	<b>16,74</b>	<b>19,35</b>	<b>79,02</b>	<b>545,79</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	41,79	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>42,44</b>	<b>19,50</b>	<b>134,75</b>	<b>894,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>262</b>	<b>3,56</b>	<b>4,52</b>	<b>43,09</b>	<b>225,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1747</b>	<b>63,14</b>	<b>43,77</b>	<b>266,66</b>	<b>1713,16</b>	
<b>День 6.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Чай с молоком	215	1,55	1,59	17,35	87,85	378
	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>535</b>	<b>17,99</b>	<b>23,01</b>	<b>123,07</b>	<b>749,11</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>36</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,39	6,18	10,14	109,59	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,14	13,58	48,94	350,22	203
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>980</b>	<b>30,16</b>	<b>29,45</b>	<b>132,85</b>	<b>905,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1815</b>	<b>50,55</b>	<b>53,06</b>	<b>271,52</b>	<b>1737,88</b>	

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
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>20,80</b>	<b>11,88</b>	<b>112,97</b>	<b>624,37</b>	
ЗАВТРАК 2	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	28,94	146,12	434
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>250</b>	<b>5,18</b>	<b>1,39</b>	<b>54,38</b>	<b>248,24</b>	<b>348</b>
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,3	52
	Суп из овощей	300	4,02	6,39	17,52	143	99
	Плов из птицы	230	12,70	11,71	41,91	363,4	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
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>932</b>	<b>23,99</b>	<b>22,71</b>	<b>114,06</b>	<b>789</b>	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1772</b>	<b>50,37</b>	<b>36,38</b>	<b>291,21</b>	<b>1708,61</b>	
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,17	11,95	45,23	323,31	183
	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 сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>19,40</b>	<b>21,20</b>	<b>79,56</b>	<b>575,78</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	200	12,48	5,88	82,34	438,6	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>845</b>	<b>29,33</b>	<b>12,66</b>	<b>152,62</b>	<b>843,19</b>	
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>3,62</b>	<b>4,74</b>	<b>53,32</b>	<b>267,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>52,75</b>	<b>39,00</b>	<b>295,30</b>	<b>1733,69</b>	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>552</b>	<b>36,09</b>	<b>29,88</b>	<b>79,53</b>	<b>722,58</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>36</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп рисовый с картофелем	250	10,65	5,60	14,47	168,4	115
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Котлеты рубленные 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>35,98</b>	<b>32,10</b>	<b>151,02</b>	<b>1041,17</b>
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1682</b>	<b>74,47</b>	<b>62,58</b>	<b>246,15</b>	<b>1846,75</b>	
День 10.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	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
	Печенье затыжное	40	3,40	4,52	27,88	165,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>13,29</b>	<b>21,65</b>	<b>108,22</b>	<b>667,55</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	71/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>34,18</b>	<b>28,86</b>	<b>101,19</b>	<b>803,82</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>272</b>	<b>16,44</b>	<b>2,12</b>	<b>41,42</b>	<b>211,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1737</b>	<b>64,31</b>	<b>53,03</b>	<b>260,63</b>	<b>1729,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17462</b>	<b>573,67</b>	<b>488,14</b>	<b>2651,42</b>	<b>17232,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1746,2</b>	<b>57,37</b>	<b>48,81</b>	<b>265,14</b>	<b>1723,23</b>	