

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков обедов для детей с ОВЗ, возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Щецптуры
			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)	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,62</b>	<b>20,64</b>	<b>103,98</b>	<b>666,59</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 соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,6	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
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>20,47</b>	<b>16,10</b>	<b>89,82</b>	<b>616,69</b>	
ПОЛДНИК	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,88	117,66	345
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>2,22</b>	<b>2,44</b>	<b>42,82</b>	<b>200,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>44,71</b>	<b>39,58</b>	<b>246,42</b>	<b>1530,74</b>	
<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	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>24,82</b>	<b>35,19</b>	<b>47,78</b>	<b>600,94</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 белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	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	199,95	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>20,40</b>	<b>20,81</b>	<b>108,62</b>	<b>730,88</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>16,39</b>	<b>2,12</b>	<b>40,87</b>	<b>207,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>63,61</b>	<b>58,32</b>	<b>203,07</b>	<b>1575,7</b>	
<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	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,22</b>	<b>18,60</b>	<b>101,51</b>	<b>605,19</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)	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
	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Мясо рубленное 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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>34,36</b>	<b>21,84</b>	<b>126,54</b>	<b>828,71</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>1470</b>	<b>46,38</b>	<b>41,24</b>	<b>247,65</b>	<b>1527,9</b>	

<b>День 4.</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,6	291
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>11,63</b>	<b>74,53</b>	<b>494,19</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	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	191
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>26,90</b>	<b>32,38</b>	<b>123,59</b>	<b>880,89</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>1570</b>	<b>44,99</b>	<b>44,61</b>	<b>213,72</b>	<b>1458,08</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)	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 сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14,42</b>	<b>16,40</b>	<b>78,67</b>	<b>508,05</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 моркови с яблоками,	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>40,39</b>	<b>20,91</b>	<b>118,52</b>	<b>827,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>1,85</b>	<b>2,26</b>	<b>28,32</b>	<b>139,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>57,06</b>	<b>39,97</b>	<b>236,31</b>	<b>1622,31</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	210	1,51	1,55	16,95	85,81	378
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>16,25</b>	<b>20,71</b>	<b>108,73</b>	<b>664,27</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)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	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	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>25,14</b>	<b>23,67</b>	<b>108,69</b>	<b>736,89</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>1580</b>	<b>43,79</b>	<b>44,98</b>	<b>233,02</b>	<b>1483,16</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	210	0,84	0,00	33,56	133,35	388
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,84</b>	<b>11,88</b>	<b>114,57</b>	<b>630,72</b>	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Молочная" (масса 50 г)	50	4,96	1,17	28,94	146,12	434
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
<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>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,28	11,68	95,5	99
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	347,6	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
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>20,19</b>	<b>18,33</b>	<b>96,01</b>	<b>659,47</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>1600</b>	<b>46,61</b>	<b>32,00</b>	<b>274,76</b>	<b>1585,43</b>	
День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	230	9,59	12,49	47,29	338,01	183
	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 сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,50</b>	<b>18,79</b>	<b>81,27</b>	<b>552,74</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)	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>24,35</b>	<b>10,87</b>	<b>123,14</b>	<b>686,4</b>	
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>1,92</b>	<b>2,48</b>	<b>39,38</b>	<b>184,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>44,17</b>	<b>32,54</b>	<b>263,69</b>	<b>1471,06</b>	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	Овощи натуральные 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>34,44</b>	<b>28,57</b>	<b>76,27</b>	<b>690,68</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	200	8,52	4,48	11,58	134,72	115
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>34,12</b>	<b>34,59</b>	<b>137,15</b>	<b>994,9</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>1560</b>	<b>70,96</b>	<b>63,76</b>	<b>229,02</b>	<b>1768,58</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	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>11,59</b>	<b>19,39</b>	<b>93,93</b>	<b>583,41</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)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	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	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>30,42</b>	<b>27,50</b>	<b>89,02</b>	<b>724,16</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	16,28	2,12	26,21	151,39	442
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>16,43</b>	<b>2,12</b>	<b>40,59</b>	<b>208,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15830</b>	<b>58,84</b>	<b>49,41</b>	<b>233,34</b>	<b>1562,91</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1583</b>	<b>52,11</b>	<b>44,64</b>	<b>236,99</b>	<b>1548,59</b>	

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГУ), Тутьельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я. Перевалов 2018 г.