



ИП Ефимова Е.В.

Школова Т.Ю. ФНО

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	№ рецептур
			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)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	20,82	19,70	97,71	629,83	389
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	100	0,80	0,10	2,50	14	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	5,20	9,00	98,95	88
	Плов из птицы	250	13,80	12,73	45,55	452,05	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	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	23,21	18,71	98,92	748,47	
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Пирожок с картофелем	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,61	8,07	67,76	397,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1907	60,64	46,68	270,19	1811,84	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	25,18	33,89	4,93	425,93	210
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	29,77	40,94	54,06	694,16	
ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	7,22	7,92	57,37	324,62	
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	180	3,94	5,35	26,46	170,35	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	22,13	24,81	120,02	819,66	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Пирожок с капустой	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	14,56	7,91	54,89	345,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2010	73,68	81,58	286,34	2184,05	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	230	6,39	10,23	55,84	338,58	174
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблоч	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,31	16,88	113,72	635,33	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	

День 4.		250	13,80	12,73	45,55	452,05	291
ЗАВТРАК	Плов из птицы	50	0,40	0,05	1,25	7	70/72
	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб пшеничный 1 сорт	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Чай с лимоном	572	18,31	13,28	86,16	626,06	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	40	3,40	4,52	27,88	165,6	338/1
ЗАВТРАК 2	Печенье заварное	210	0,84	0,00	33,56	133,35	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	250	4,24	4,52	61,44	298,95	52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,87	3,65	5,02	56,3	101
ОБЕД	Салат из овощей отварной	250	2,90	3,10	20,27	75,4	302
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	180	9,99	13,14	44,53	335,08	295
	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,87	15,92	12,51	235,32	Н
	Котлеты рубленные из курицы (с соусом)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Компот из свежих плодов и ягод	890	29,49	36,65	137,07	983,5	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД	215	0,11	0,00	15,01	57,83	406
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	100	14,45	7,91	39,88	287,78	315
	Напиток с джемом	315	14,56	7,91	54,89	345,61	2027
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		2027	66,60	62,36	339,56	2254,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5.							
ЗАВТРАК	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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	17,53	19,45	83,85	567,15	338/1
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	0,80	0,80	19,60	94	59
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	41,79	103
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	199
	Пюре из бобовых с маслом	180	18,11	6,98	40,43	303,93	268
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	348
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	890
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	45,74	23,18	132,34	928,74	377
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	434
	Булочка "Молочная"	100	9,92	2,35	57,88	292,25	322
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		322	10,08	2,35	73,09	352,46	1937
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1937	74,15	45,78	308,88	1942,35	
День 6.							
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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	13,94	17,00	97,68	574,85	389
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	45
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	200	2,00	0,20	5,80	36	82
ОБЕД	Салат из свежих овощей	100	1,55	5,08	9,02	87,99	203
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,82	5,15	8,45	91,32	281
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,33	12,22	44,05	315,2	Н
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	344
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	890
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	27,99	31,76	125,25	886,27	376
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	406
	Пирожок с капустой	100	14,45	7,91	39,88	287,78	315
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	14,56	7,91	54,89	345,61	1910
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	58,49	56,87	283,62	1842,73	
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	180	19,73	13,30	62,26	437,92	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	24,92	14,20	129,77	725,07	3
ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		272	5,98	7,74	30,06	213,61	52
ОБЕД	Салат из овощей отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,3	99
	Суп из овощей	250	3,35	5,33	14,60	119,38	291
	Плов из птицы	250	13,80	12,73	45,55	452,05	Н
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	ИТОГО ЗА ОБЕД	882	22,88	22,39	107,24	813,58	376
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	442
	Булочка "К чаю"	100	32,56	4,25	52,42	302,78	315
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	32,67	4,25	67,43	360,61	2009
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2009	86,45	48,58	334,50	2112,87	

День 8.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	230	9,59	12,49	47,29	338,01	183
	Масло (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15
	Сыр (порциями) (Российский)	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб пшеничный 1 сорт	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
	Чай с сахаром	525	20,61	21,84	86,45	611,84	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,80	0,80	19,60	94	338/1
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	100	0,80	0,10	2,50	14	70/71
	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	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	24,67	10,91	124,49	693,34	
ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
	Пирожки с картофелем	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,67	8,13	65,32	389,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ*		1800	60,75	41,68	295,86	1789,08	
День 9.							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13	285
	Овощи натуральные соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,5	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	36,80	29,97	84,19	742,64	
ЗАВТРАК 2	Печенье заправное	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 ЗАВТРАК 2		255	3,51	4,52	42,89	223,43	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	100	1,30	0,10	11,89	53,95	62
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	250	11,02	8,20	15,97	182,22	115
	Каша рассыпчатая гречневая	130	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Тоджен с соусом 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279
	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		890	36,90	32,43	151,79	1035,17	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	385
	Булочка "К чаю"	100	32,56	4,25	52,42	302,78	442
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	38,36	10,65	61,82	422,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ*		1997	115,57	77,57	340,69	2424,02	
День 10.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы (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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	10,68	17,23	85,17	523,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные* (огурцы или помидоры)	100	0,80	0,10	2,50	14	70/71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,22	18,17	169,3	103
	Резу из птицы	250	21,82	28,03	22,80	431,15	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	27,83	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	37,00	34,19	98,21	849,85	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21	377
	Ватрушка с джемом	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		322	14,61	7,91	55,09	347,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ*		1887	63,09	60,13	258,07	1815,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19346	748,92	579,16	3053,60	20299,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1934,6	74,89	57,92	305,36	2029,92	

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делта плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, разработчик сборника М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я. Передалов 2018 г.