

Согласовано:

Директор

МАОУ "Заречный" СОШ № 1"



Н.Г. Макенко

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



Гергало А.С

01 января 2024г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей 1-4 классов ОВЗ
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 7 -11 лет

Меню приготовляваемых блюд

| Рацион: Заручный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб | | Неделя: 1 | | День: понедельник | | | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 200 | 3,11 | 6 | 18,49 | 230 | 850 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 | 1 259,01 |
| | Печенье детское (конд. изд) | 50 | 3,75 | 5 | 37,2 | 203,5 | 1 141 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Батон нарезной нарезной | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 104,8 | 693 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 10 | 19 | 91,54 | 664,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Бургерборд с сыром | 10/20 | 5 | 3 | 16,41 | 117,8 | 810 |
| | Суп картофельный со сметаной | 200 | 2,14 | 3 | 16,22 | 104,1 | 84 |
| | Котлета Домашняя с соусом (свинина говядина) | 100 | 24,06 | 14 | 3,65 | 244,9 | 1 027,04 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,98 | 220,4 | 516 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 715 | 40,02 | 25 | 103,35 | 834,4 | |
| Итого за день | | 1215 | 50,02 | 44 | 194,89 | 1498,7 | |

(лист 2)

| Рацион: Заручный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб | | Неделя: 1 | | День: вторник | | | № рецептуры |
|--|------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет запеченный или паровой | 170 | 17,39 | 21 | 3,15 | 267,2 | 891 |
| | Фрукт | 115 | 0,46 | | 11,27 | 54,1 | 976,03 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|----|--------|--------|--------|
| Батон нарезной | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 104,8 | 693 |
| Итого за Завтрак | 525 | 20,85 | 22 | 49,95 | 486 | |
| Обед | | | | | | |
| Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,27 | 25 | 3,66 | 279,3 | 437,06 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 988 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 24,43 | 101,2 | 699 |
| Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897,01 |
| Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | 735 | 24,48 | 44 | 102,1 | 904,2 | |
| Итого за день | 1 260 | 45,33 | 66 | 152,05 | 1390,2 | |

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 220 | 9,32 | 9 | 48,33 | 336,6 | 302 |
| | Манник | 65 | 4,35 | 5 | 40,08 | 224,4 | 1 182 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 2 | 17,18 | 88,1 | 854 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897,01 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 16,65 | 16 | 115,35 | 697,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Фрукт | 115 | 0,46 | | 11,27 | 54,1 | 976,03 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1 030 |
| | Котлета куриная с соусом | 100 | 43,33 | 55 | 0,46 | 482,8 | 1 308,01 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,08 | 147,7 | 985 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 800 | 52,24 | 65 | 84,03 | 969,2 | |
| Итого за день | | 1 305 | 68,89 | 81 | 199,38 | 1666,7 | |

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бургерброд с маслом сливочным и сыром | 131/13/25 | 5,85 | 7 | 15,14 | 145,2 | 3 |
| | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 4,2 | 8 | 26,2 | 240 | 1 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 4 | 14,38 | 152 | 1 110 |
| | Печенье детское (конд изд) | 30 | 2,25 | 3 | 22,32 | 122,1 | 1 141 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------|-------|----|--------|--------|--------|
| Итого за Завтрак | | 500 | 17,84 | 23 | 86,54 | 711,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Смесь овощная | 60 | 0,78 | | 2,94 | 38,4 | 819,03 |
| | Суп-пюре из картофеля | 200 | 2,05 | 4 | 17,8 | 184,5 | 1 019 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | Рыба припущенная (горбуша) | 90 | 17,92 | 1 | 0,1 | 171,5 | 166 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 730 | 27,32 | 10 | 88,91 | 773,7 | |
| Итого за день | | 1 230 | 45,16 | 33 | 175,45 | 1484,8 | |

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Пудинг творожно-манный | 200 | 29,96 | 18 | 31,92 | 474 | 1 073 |
| | Молоко стученое | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 |
| | Печенье детское (конд. изд) | 40 | 3 | 4 | 29,76 | 162,8 | 1 141 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 104,8 | 893 |
| Итого за Завтрак | | | 37,54 | 25 | 108,09 | 865,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 1,23 | 4 | 7,45 | 89,5 | 812 |
| | Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 |
| | Гуляш из мяса птицы | 90 | 16,94 | 6 | 5,93 | 229,8 | 1 024 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | | 28,7 | 20 | 88,61 | 794,9 | |
| Итого за день | | | 66,24 | 45 | 206,7 | 1660,6 | |

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Сыр (горячий) | 10 | 2,6 | 3 | | 35,2 | 97 |
| | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,48 | 5 | 27,11 | 187,9 | 852 |
| | Печенье детское (конд. изд) | 50 | 3,75 | 5 | 37,2 | 203,5 | 1 141 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|----|--------|--------|----------|
| Батон нарезной | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 104,8 | 693 |
| Итого за Завтрак | 500 | 16,89 | 14 | 100,03 | 591,3 | |
| Обед | | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | | 3,9 | 24 | 811 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 3,86 | 4 | 15,35 | 112,4 | 139,04 |
| Котлета куриная с соусом | 100 | 43,33 | 55 | 0,46 | 482,8 | 1 308,01 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897,01 |
| Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | 745 | 59,52 | 66 | 89,85 | 1008 | |
| Итого за день | 1 245 | 76,41 | 80 | 189,88 | 1599,3 | |

(лист 7)

| Рацион: Заренный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб | | Неделя: 2 | | День: вторник | | № рецептуры | |
|--|--|--------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет с картофелем | 170 | 11,6 | 14 | 16,39 | 241,1 | 892 |
| | Фрукт | 115 | 0,46 | | 11,27 | 54,1 | 976,03 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 893 |
| | Итого за Завтрак | 515 | 14,31 | 15 | 56,05 | 433,7 | |
| Обед | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | Гуляш из мяса птицы | 90 | 16,94 | 6 | 5,93 | 229,8 | 1 024 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Напиток. Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный, обогащённый витаминами | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897,01 |
| Итого за Обед | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 735 | 29,5 | 24 | 91,4 | 794,2 | |
| Итого за день | | 1 250 | 43,81 | 39 | 149,45 | 1227,9 | |

(лист 8)

| Рацион: Заренный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб | | Неделя: 2 | | День: среда | | № рецептуры | |
|--|--|-----------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,33 | 6 | 37,13 | 227,4 | 841 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 | 1 259,01 |
| | Печенье детское (конд. изд.) | 50 | 3,75 | 5 | 37,2 | 203,5 | 1 141 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Итого за Завтрак | 40 | 3 | 1 | 20,56 | 104,8 | 693 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--------------|-----------|---------------|---------------|--------|
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,16 | 19 | 109,99 | 661,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,48 | | 7,55 | 33 | 836 |
| | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,01 | 2 | 14,05 | 93,1 | 139,01 |
| | Запеканка картофельная с говядиной | 230 | 18,28 | 26 | 33,47 | 463,7 | 1 100 |
| | Напиток Золотой шар | 200 | 1,2 | | 125,45 | 514,5 | 706,01 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 6,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 725 | 26,89 | 29 | 196,34 | 1192,4 | |
| Итого за день | | 1 225 | 40,05 | 48 | 306,33 | 1854,1 | |

(лист 9)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Пудинг творожно-манный | 150 | 22,47 | 14 | 23,94 | 355,5 | 1 073 | |
| | Молоко стуженое | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 | |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 688 | |
| | Фрукт | 115 | 0,46 | | 11,27 | 54,1 | 976,03 | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 1 | 15,42 | 78,6 | 693 | |
| | Итого за Завтрак | | 515 | 26,82 | 17 | 76,67 | 612,3 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 60 | 1,23 | 4 | 7,45 | 69,5 | 812 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 | |
| | Грел со свинойной | 230 | 14,67 | 27 | 53,95 | 540,1 | 1 018 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 | |
| | Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897,01 | |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 | |
| | Итого за Обед | | 725 | 20,91 | 36 | 113,11 | 896,9 | |
| | Итого за день | | 1 240 | 47,73 | 53 | 189,78 | 1509,2 | |

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 1-4кл комплекс 163,55 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,79 | 7 | 55,95 | 254,3 | 235,05 |
| | Манник | 75 | 5,02 | 6 | 46,25 | 258,9 | 1 182 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 4 | 14,38 | 152 | 1 110 |
| | Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897,01 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 18,68 | 17 | 128,78 | 725,7 | |

| Обед | 10/20 | 5 | 3 | 16,41 | 117,8 | 810 |
|---|--------|--------|------|---------|---------|----------|
| Бутерброд с сыром | | | | | | |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,44 | 4 | 12,6 | 128,4 | 1 015 |
| Котлета Домашняя с соусом (свинина, говядина) | 100 | 24,06 | 14 | 3,65 | 244,9 | 1 027,04 |
| Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 3 | 14,73 | 98,5 | 995 |
| Капуста тушеная | 50 | 1,2 | 2 | 4,75 | 42,7 | 999 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | 700 | 38,66 | 27 | 75,8 | 742 | |
| Итого за день | 1 200 | 57,34 | 44 | 204,58 | 1467,7 | |
| Итого за период | 12 400 | 540,98 | 533 | 1968,49 | 15359,2 | |
| Среднее значение за период | 1 240 | 54,1 | 53,3 | 198,8 | 1535,9 | |

Составил _____ Елисева Ирина Юрьевна

