



С.В. Алгазов
Директор
МБОУ «СОШ №1»
Алгатов С.В.
М.П. "25" Августа 2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ОВЗ
в МБОУ "СОШ №1"**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.5	0	22.4	95.6
Итого за прием пищи:		550	15.8	21.05	82	583.12
Второй приём пищи						
251	Кефир 2,5	180	5.22	5.76	7.2	106.2
607	Вафли	60	1.68	1.98	46.38	210
Итого за прием пищи:		240	6.9	7.74	53.58	316.2
ВТОРНИК, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12.6	5.6	3.9	118.17
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4.4	9.8	44.44
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Итого за прием пищи:		570	23.7	17.85	71.9	511.03
Второй приём пищи						
608	Сок фруктовый	180	0.9	0	18.2	76.6
607	Печенье	60	1.68	1.98	46.38	210
Итого за прием пищи:		240	2.58	1.98	64.58	286.6
СРЕДА, 1 НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	150	11.5	11.6	28.8	265.8
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0.7	0.1	7.8	35
Итого за прием пищи:		560	16.1	12.75	69.9	460.62
Второй приём пищи						
251	Ряженка 2,5	180	5.22	5.76	7.2	106.2

607	Вафли	60	1.68	1.98	46.38	210
	Итого за прием пищи:	240	6.9	7.74	53.58	316.2
ЧЕТВЕРГ, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	12.8	34.2	285.8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-2хн-2020	Кисель плодово - ягодный	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.5	0	22.4	95.6
	Итого за прием пищи:	550	16	22.25	87.1	614.82
	Второй приём пищи					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
607	Печенье	60	1.68	1.98	46.38	210
	Итого за прием пищи:	260	1.88	1.98	52.88	236.8
ПЯТНИЦА, 1 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-22м-2020	Гёфтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	200.3
54-23г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
	Итого за прием пищи:	550	30.6	15.55	65.4	525.92
	Второй приём пищи					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
607	Вафли	60	1.68	1.98	46.38	210
	Итого за прием пищи:	260	1.88	2.08	52.98	237.9
ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	6.5	28.4	193.7
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4.4	9.8	44.44
	Итого за прием пищи:	550	16.1	24.55	66.3	518.06
	Второй приём пищи					
608	Сок фруктовый	180	0.9	0	18.2	76.6
607	Печенье	60	1.68	1.98	46.38	210
	Итого за прием пищи:	240	2.58	1.98	64.58	286.6
ВТОРНИК, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6

Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
	Итого за прием пищи:	510	24.3	20.45	51.5	488.52
	Второй приём пищи					
251	Ряженка 2,5	180	5.22	5.76	7.2	106.2
607	Вафли	60	1.68	1.98	46.38	210
	Итого за прием пищи:	240	6.9	7.74	53.58	316.2
СРЕДА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-22м-2020	Курица отварная	80	25.7	2	0.9	123.8
54-2Г-2020	Макаронны отварные	150	4.7	6.9	26.5	250.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Итого за прием пищи:	540	33.5	9.95	51.7	494.82
	Второй приём пищи					
251	Кефир 2,5	180	5.22	5.76	7.2	106.2
607	Печенье	60	1.68	1.98	46.38	210
	Итого за прием пищи:	240	6.9	7.74	53.58	316.2
ЧЕТВЕРГ, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
54-16к-2020	Каша манная	200	6.3	12.6	28.86	254.04
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4.1	0	37.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.4	7.6	39.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1.2	0.45	8.1	42.02
Пром.	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	100	0.7	0.1	7.8	35
	Итого за прием пищи:	550	17.5	26.35	64.76	568.96
	Второй приём пищи					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
607	Вафли	60	1.68	1.98	46.38	210
	Итого за прием пищи:	260	1.88	2.08	52.98	237.9
ПЯТНИЦА, 2 НЕДЕЛЯ						
	ЗАВТРАК					
Пром.	Горошек зелёный	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1Пр-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.3	6.7	5.6	132.4
54-1Г-2020	Макаронны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-2хн-2020	Кисель плодово - ягодный	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за прием пищи:	510	20.9	12.8	67.5	468.6
	Второй приём пищи					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.4	4.4	9.8	44.44
	Итого за прием пищи:	300	0.6	4.5	16.4	72.34

всего масса завтрака 5440 253.5 229.11 1196.78
 всего масса второго приёма пищи 2520

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Второй приём пищи
7-11 лет	541	252

завтрак - 20-25%

обед - 30-35%

Стоимость: 65 рублей