

Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт. Вахруши Слободского района

Кировской области


И.В. Олин

« _____ » 2021 г



Утверждено:

Директор ООО «Верста»

Лялин А.А

« 25.08 » 2021 г



Примерное десятидневное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для 1-4 классов на 2021- 2022гг.

осень-зима

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной капусты 60г	60	1	3	6	55	45
	Суп картофельный с бобовыми 200г	200	4	5	15	122	102,01
	Сосиски, сардельки отварные 90/10	90/10	10	25	1	270	243
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Итого за Обед	760	26	38	136	997	
Итого за день	760	26	38	136	997		

(лист 2)

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром или медом	60	1		7	32	62
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 200	200	1	4	9	79	82
	Гуляш из отварной говядины	100	17	7	4	145	246
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10	41	290	302
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2		6	36	389
	Итого за Обед	970	34	21	120	815	
Итого за день	970	34	21	120	815		

Рацион: Школа от 7-11 лет о.в.з		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г	60	1		2	14	71	
	Рассольник ленинградский со сметаной 200	200	2	6	14	117	96	
	Рыба припущенная	120	24	1	1	110	79	
	Картофельное пюре 150	150	3	5	22	140	128	
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349	
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02	
Итого за Обед		780	34	12	96	630		
Итого за день		780	34	12	96	630		

Рацион: Школа от 7-11 лет о.в.з		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	20,01	
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	4	7	73	88	
	Плов из птицы или кролика 250 г	250	24	29	45	536	291,01	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348	
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02	
Итого за Обед		760	30	37	130	988		
Итого за день		760	30	37	130	988		

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Здоровье" 60 г	60	1	3	5	48	34,01
	Борщ с картофелем и сметаной 200	200	2	5	13	106	83
	Котлеты Московские с маслом	90/5	10	27	10	323	270
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Чай с сахаром	200			15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Яблоки свежие	100			10	47	338
Итого за Обед		855	23	40	114	912	
Итого за день		855	23	40	114	912	

(лист 6)

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы отварной 60	60	1	4	5	56	52,01
	Суп из овощей 200 г	200	1	4	9	80	99
	Печень по-строгановски	90/30	16	13	7	207	255
	Рис отварной 150	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			32	131	349
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		780	26	27	118	820	
Итого за день		780	26	27	118	820	

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из капусты, моркови, кукурузы 60	60		4	2	46	10,01
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 200	200	1	4	9	79	82
	Котлеты, биточки (особые) с маслом 90/10	90/10	12	17	15	261	269,01
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	4	40	232	171
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2		6	36	389
Итого за Обед		970	29	29	127	909	
Итого за день		970	29	29	127	909	

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 г	60	1		2	14	71
	Суп крестьянский с крупой 200 г	200	2	4	11	89	98
	Котлеты или биточки рыбные с маслом 100	100	9	12	11	188	234,01
	Картофельное пюре 150	150	3	5	22	140	128
	Компот из свежих плодов	200			28	115	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	19	21	99	664	
Итого за день		760	19	21	99	664	

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов 60	60		4		39	20,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	4	7	73	88
	Котлеты, биточки, шницели с маслом 90/5	90/5	14	20	15	297	268,01
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	36	210	309
	Чай с лимоном	200/7			15	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
	Яблоки свежие	100			10	47	338
Итого за Обед		862	25	33	108	846	
Итого за день		862	25	33	108	846	

(лист 10)

Рацион: Школа от 7-11 лет овз

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и изюмом 60	60	1		14	60	66,01
	Рассольник ленинградский со сметаной 200	200	2	6	14	117	96
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов 250г	250	19	24	22	378	289,01
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1		53	222	348
	Хлеб ржано-пшеничный 50 г	50	4		25	118	299,02
Итого за Обед		760	27	30	128	895	
Итого за день		760	27	30	128	895	

за период	8 257	273	288	1176	8476	
среднее значение за период		27,3	28,8	117,6	847,6	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

Примерное десятидневное
 расписание уроков
 для 1-4 классов на 2021-
 2022 гг.