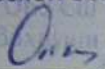


Согласовано:

Директор КОГОБУ СШ пгт Вахруши Слободского района

Кировской области


И.В Олин

« 29.08 » 2023г

Утверждено

Директор ООО «Верста»


А.А Лялин

« _____ » 2023г

**Примерное десятидневное
меню для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья 1-4
классов на 2023-2024гг.
(осень-зима)**

Меню приготавливаемых блюд

Школа от 7-11 лет ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	250/10	6	12	42	305	182,04
	Бутерброды с сыром	50	6	9	15	161	3
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382,01
Итого за Завтрак		510	16	25	74	585	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	16	112	102,01
	Котлеты "Сливочные" из мяса птицы	100	8	14	24	254	пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			17	72	348,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		760	23	24	121	792	
Итого за день		1 270	39	49	195	1377	

(лист 1)

Рацион: Школа от 7-11 лет ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13	13	74	465	401,03
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Йогурт	125	5	2	7	71	пок.
Итого за Завтрак		502	18	15	89	568	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11	86	82
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пок.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	
Итого за Обед		760	29	28	86	728	
Итого за день		1 262	47	43	175	1296	

Школа от 7-11 лет ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	42	32	52	673	219,02
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2		6	36	389
	Итого за Завтрак	620	44	32	65	739	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60			2	8	71,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Плов из филе курицы	250	24	9	45	357	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед	760	29	13	95	623		
Итого за день	1 380	73	45	160	1362		

(лист 4)

Район: Школа от 7-11 лет ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160	11	12	32	280	204,01
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Яблоки свежие	120			12	56	пок.
Итого за Завтрак	505	13	12	63	425		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5	14	109	96
	Поджарка из рыбы	100	16	15	8	146	231,01
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед	767	26	28	83	603		
Итого за день	1 272	39	40	146	1028		

Школа от 7-11 лет ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	220/10	22	35	4	417	210,01
	Бутерброды с сыром	50	6	9	15	161	3
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак		505	30	44	38	667	
Обед							
	Салат "Здоровье"	60	1	2	5	44	34,01
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2	5	13	105	83
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		760	26	32	90	756	
Итого за день		1 265	56	76	128	1423	

(лист 6)

Школа от 7-11 лет ОВЗ вахр.о/з

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом	250/10	9	13	47	347	182,01
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	141	1
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак		525	17	25	91	666	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	52,01
	Суп из овощей	200	1	4	9	80	99
	Печень по-строгановски	90/30	24	12	9	243	255,01
	Рис отварной	150	4	6	40	228	304
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		780	34	25	104	788	
Итого за день		1 305	51	50	195	1454	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залежанка из творога с молоком сгущенным	205/20	41	26	59	641	223,01
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2		6	36	389
	Итого за Завтрак	650	45	26	84	766	
Обед	Салат картофельный с огурцами	60	1	5	6	71	37,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200	2	4	11	86	82
	Биточек мясной рубленый	100	13	14		190	пок.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	9	10	41	290	302
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед	760	29	33	90	785		
Итого за день	1 410	74	59	174	1551		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики со сгущенным молоком	200/20	13	10	73	432	399,04
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Яблоки свежие	100			10	47	пок.
	Итого за Завтрак	520	13	10	90	509	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1	1	3	26	45
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89	98
	Биточки " Куриные" из мяса птицы рубленые	100	13	14	5	198	пок.
	Картофельное пюре	150	3	5	23	147	128
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			11	49	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед	760	23	24	78	627		
Итого за день	1 280	36	34	168	1136		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом	250/10	9	13	49	348	182,02
	Оладьи	50	4	4	21	135	401,05
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Завтрак	535	15	17	89	572	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60			2	8	71,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	72	88
	Котлеты По-московски рубленые	100	13	20		230	пок.
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	309
	Чай с лимоном	200/7			8	32	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед	767	24	29	78	670		
Итого за день	1 302	39	46	167	1242		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	220/10	22	35	4	417	210,01
	Бутерброды с сыром	50	6	9	15	161	3
	Чай с сахаром	200			7	30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак	505	30	44	38	667		
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5	14	109	96
	Рагу из филе кури	250	22	11	23	276	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	68	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед	760	29	16	80	585		
Итого за день	1 265	59	60	118	1252		