

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 35»
Таркова С.Ю.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»
Соломаткин В.Ю.



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся с ОВЗ
МБОУ г. Астрахани «СОШ №35»
(возраст 12-17 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая	200	6	12	38	285	852
	Сыр российский(порциями)	15	4	4		51	15
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
Итого за Завтрак		495	16	16	88	569	
2 завтрак							
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за 2 завтрак		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с клецками .	250	1	5	8	86	880
	Котлеты биточки из говядины с соусом	90	11	13	7	188	568
	Макаронные изделия отварные	180	5	6	35	220	902
	Салат из белокачанной капусты .	100	1	6	6	82	878
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868
Итого за Обед		830	25	30	114	845	
Полдник							
	Пицца школьная	100	10	11	30	259	925
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Полдник		300	10	11	45	319	
Итого за день		1 725	51	57	257	1780	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	200	8	11	36	284	834
	Масло сливочное	20		17		150	14
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Кондитерское изделие	100	8	10	74	417	890
Итого за Завтрак		600	22	38	160	1083	
2 завтрак							
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
Итого за 2 завтрак		100	19	18	54	454	
Обед							
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	16	121	903
	Рагу из птицы.	250	16	16	18	283	843
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100				7	71,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Обед		890	25	21	106	740	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
Итого за Полдник		300	7	5	70	357	
Итого за день		1 890	73	82	390	2634	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	160	11	14	6	197	889
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		550	21	25	76	635	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	2	1	9	58	818
	Рис отварной	180	4	6	34	205	882
	Салат из квашенной капусты с луком	100	1	6	2	65	827
	Компот из свежих плодов	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868
Итого за Обед		830	20	18	125	748	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
Итого за Полдник		300	15	7	67	396	
Итого за день		1 880	57	50	268	1825	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная	200	9	13	38	304	875
	Бутерброд с маслом	30	1	15	7	170	906
	Чай с лимоном	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		560	20	33	132	916	
2 завтрак	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за 2 завтрак		100			10	47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	110	815
	Тефтели рыбные	90	14	10	14	201	900
	Макаронные изделия отварные	180	5	6	35	220	902
	Компот из свежих плодов	200	1		23	96	884
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100				7	71,01
	Фрукты свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868	
Итого за Обед		930	28	21	128	853	
Полдник	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Пирожок печеный с капустой	100	3	5	16	119	929
Итого за Полдник		300	3	5	31	179	
Итого за день		1 890	51	59	301	1995	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14	11	34	275	922
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		530	24	16	121	716	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед	Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	3	5	21	144	813
	Птица отварная с соусом	90	18	9	1	155	848
	Картофельное пюре	180	3	7	16	138	883
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1		2	14	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868
	Итого за Обед		830	32	21	102	733
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Полдник		300	4	5	41	223	
Итого за день		1 860	61	42	264	1718	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	5	12	25	226	833
	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123	907
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		565	20	25	119	791	
2 завтрак							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
Итого за 2 завтрак		100	4	5	26	163	
Обед	Суп с рисовой крупой	250	2	5	16	119	901
	Печень по-строгановски.	90	19	15	7	237	854
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	30	253	841
	Салат из белокачанной капусты	100	1	6	6	82	878
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		830	37	34	111	936	
Полдник							
	Булочка "Веснушка".	100	8	6	57	315	814
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Полдник		300	8	6	72	375	
Итого за день		1 795	69	70	328	2265	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога.	160	26	27	25	453	634
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	59	930
	Бутерброд с маслом	30	1	15	7	170	906
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Фрукты свежие	100			10	47	885
	Итого за Завтрак		590	34	43	103	962
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
	Итого за 2 завтрак		200	1		46	
Обед	Щи с картофелем	250	2	5	8	83	817
	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	865
	Макаронны отварные	180	5	6	35	220	904
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100				7	71,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868
	Итого за Обед		830	25	22	108	749
Полдник	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	705
	Итого за Полдник		300	14	7	68	401
Итого за день		1 920	74	72	279	2158	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836	
	Масло сливочное	10		8		75	14	
	Чай с сахаром	200			15	60	855	
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868	
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890	
	Итого за Завтрак		540	17	22	116	744	
	2 завтрак	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
Итого за 2 завтрак			100	19	18	54	454	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839	
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	10	7	6	132	897	
	Рагу из овощей в томатном соусе	180	2	8	14	139	866	
	Салат из свеклы отварной	100	1	4	5	60	52	
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851	
	Фрукты свежие	100			10	47	885	
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868	
Итого за Обед		930	26	24	115	799		
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	100	7	7	43	264	918	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824	
	Итого за Полдник		300	8	7	70	374	
Итого за день		1 870	70	71	355	2371		

Рацион: 12-17		Неделя: 2			День: 9		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства	200	25	31	29	485	1 015
	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123	907
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		615	40	42	106	971	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121	903
	Плов из отварной птицы	250	40	30	38	583	825
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1		2	14	71
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868
Итого за Обед		890	50	35	124	1033	
Полдник	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
Итого за Полдник		300	7	5	70	357	
Итого за день		2 005	98	82	300	2407	

Рацион: 12-17		Неделя: 2			День: 10		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Сыр российский(порциями)	20	5	5		69	15
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	70	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		10	54	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		560	21	25	118	800	
2 завтрак	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за 2 завтрак		100			10	47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	2	5	11	110	815
	Тефтели из говядины с рисом(Ежики)	90	10	16	11	230	849
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	30	253	841
	Салат из квашенной капусты с луком	100	1	6	2	65	827
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	60	4		25	118	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2		10	54	868
Итого за Обед		830	29	35	112	926	
Полдник	Пицца школьная	100	10	11	30	259	925
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
Итого за Полдник		300	10	11	45	320	
Итого за день		1 790	60	71	285	2093	
Итого за период		18 625	664	656	3027	21246	
Среднее значение за период			66,4	65,6	302,7	2124,6	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____