

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор МОУ «СОШ № 6»:



А. Н. Некрасов

_____ 2021 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «АУТСОРСИНГ»



А. В. Попков

«__» _____ 2021 года.

Примерное меню для питания детей с ОВЗ

Блюда подобраны из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Примечание: питание осуществляется 2-х разовое, согласно режиму обучения: завтрак-обед, обед-полдник

Меню (1 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Каша гречневая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00
338	Яблоко свежее	от 100	0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
271	Котлета домашняя	80	28,00	5,49	11,36	291,50
309	Макароны отварные	100	3,73	5,43	17,67	134,30
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
345	Компот из ягод	150	0,47	0,81	25,97	110,34
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
Полдник						
	Сосиска, запеченная в тесте	100	13,72	18,98	25,23	275,05
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	46,80
338	Яблоко свежее	от 100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого за прием пищи:		1 545	68,22	54,18	215,29	1 669,42

Меню (2 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
243	Сосиски отварные	60	6.56	14.30	0.23	157.20
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
268	Шницель	80	28,00	5,49	11,36	291,55
312	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,50

342	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,91	85,95
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
Полдник						
	Хачапури с сыром	100	10,01	21,43	33,40	363,84
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	46,80
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58
ИТОГО:		1 350	62,16	75,15	180,82	1 741,85

Меню (3день) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
294	Котлеты рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
338	Груша свежая	от 100	0.40	0.30	10.30	47.00
Обед						
96	Рассольник	200	1,61	4,07	9,58	85,80
294	Котлеты рубленые (из птицы)	80	13,95	13,40	13,05	228,8
302	Греча отварная	100	5,79	6,48	25,80	251,16
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
Полдник						
	Пицца школьная	100	10,09	11,10	28,26	299,00
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	60,00
338	Груша свежая	от 100	0.40	0.30	10.30	47.00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 561,00	54,97	64,29	204,55	1 741,79

Меню (4 день) ЗАВТРАК

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,92	3,60	42,82	228,00
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
	Батон отрубной	30	2,10	0,60	11,70	63,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
	Йогурт	от 115	6,25	4,00	4,38	85,00
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
290	Птица тушеная в соусе	90	9,16	13,30	2,90	132,40
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80
349	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,06	24,00	99,60
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,10	0,60	10,28	57,20
Полдник						
	Сосиска, запеченная в тесте	100	13,72	18,98	25,23	275,05
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	60,00
	Йогурт	от 115	6,25	4,00	4,38	85,00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 541	59,57	61,57	203,18	1 534,76

Меню (5 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	26,37/ 0,72	18,12/ 0,85	25,50/ 5,55	370,20/ 32,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,80
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	Яблоко свежее	от 100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
310	Картофель отварной	100	1,93	3,77	13,32	100,00
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
243	Сосиска отварная (1шт.)	от 50	6,56	14,30	0,23	157,20

345	Компот из ягод	150	0,47	0,81	25,97	110,34
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
Полдник						
	Пирог печеный с капустой и яйцом	100	3,65	1,70	21,84	117,60
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	46,80
338	Яблоко свежее	от 100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 501,00	46,37	53,66	173,24	1 377,97

Меню (6 день) ОБЕД

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Каша пшённая молочная	200	8.48	3.80	44.20	246.00
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00
338	Груша свежая	от 100	0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
96	Рассольник	200	1,61	4,07	9,58	85,80
278	Тефтели (из птицы)	100	16,25	11,89	15,59	235,16
309	Макароны отварные	100	3,73	5,43	17,67	134,30
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
Полдник						
	Хачапури с сыром	100	10,01	21,43	33,40	363,84
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	46,80
338	Груша свежая	от 100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 536	49,55	60,78	211,74	1 592,85

Меню (7 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	180	12.18	14.33	30.70	300.96
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	228,99
342	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	20,91	85,95
б/н	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00
Полдник						
	Сосиска в тесте	100	13,72	18,98	25,25	275,05
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	60,00
	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 291	51,95	62,40	188,49	1 479,02

Меню (8 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Каша овсяная молочная	200	8.88	6.18	40.04	252.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
15	Сыр (Российский и др.)	15	3.48	4.43	-	54.00
338	Яблоко свежее	от 100	0.40	0.30	10.30	47.00
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
294	Котлета рубленая из птицы	80	13,95	13,40	13,05	228,80
310	Картофель отварной	100	1,93	3,77	13,32	100,00
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
349	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,06	24,00	99,60
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11,70	63,00

Полдник						
	Пицца школьная	100	10,09	11,10	28,26	253,00
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	60,00
338	Яблоко свежее	от 100	0.40	0.30	10.30	47.00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 546	49,16	53,98	210,53	1 558,83

Меню (9 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
222	Пудинг творожный с изюмом	150	22.89	16.17	36.33	383.58
б/н	Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60
	Батон отрубной	30	2.10	0.60	11.70	63.00
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
	Йогурт	От 115	6.25	4.00	4.38	85.00
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
268	Шницель	80	28,00	5,49	11,36	291,55
309	Макароны отварные	100	3,73	5,43	17,67	134,30
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,10	24,03
345	Компот из ягод	150	0,47	0,81	25,97	110,34
б/н	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
Полдник						
	Сосиска, запеченная в тесте	100	13,72	18,98	25,23	275,05
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	60,00
	Йогурт	От 115	6.25	4.00	4.38	85.00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 521	91,57	72,31	194,88	1 857,25

Меню (10 день)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
294	Котлеты (биточки) рубленые из птицы	80	13.95	13.41	13.02	228.8
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8.68	9.72	38.70	276.75
330	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05

377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	52.00
	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	85.80
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
338	Яблоко свежее	От 100	0.40	0.40	9.80	47.00
Обед						
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,97	94,60
290	Птица тушеная в соусе	90	9,16	13,30	2,90	132,40
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,80
349	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,06	24,00	99,60
б/н	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2.10	0.60	11.70	63.00
Полдник						
	Пирог печеный с капустой и яйцом	100	3,65	1,70	21,80	117,60
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	13,68	60,00
338	Яблоко свежее	От 100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		1 591	46,69	56,06	217,50	1 547,40