

Утверждаю
И.о. директора
МКОУ «Звериноголовская СОШ
им. Дважды Героя Советского Союза
Г.П. Кравченко.
Г.П. Кравченко

Меню для детей ОВЗ и детей инвалидов .

Весна - лето

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250	2,83	5,98	41,67	262,84	
	Какао с молоком	200	4,8	4	16,9	124	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,31	7,9	15,32	157,79	
Итого за завтрак		600	14,71	23,38	78,19	611,73	
ОБЕД	Закуска:	100	0,76	6,09	2,38	67,3	
	Салат из свежих огурцов						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	

	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,9 1	14,9	223	
	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		980	28,99	36,9 8	115,33	906,79	
Итого за день		1580	43,7	60,3 6	193,52	1518,52	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	
	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	
	Бутерброд с маслом	50\5	3,82	0,31	25,09	168,6	
Итого за завтрак		525	15,3	14,51	71,31	567,5	
	Закуска:	100	0,98	6,15	3,73	74,2	

ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов						
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	Гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Кисель	200	0,36	0,0	29,02	12,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		980	37,37	28,91	138,33	861,11	
Итого за день		1505	52,67	43,42	209,64	1428,61	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Омлет классический	250	16,9	25,9	4,2	316,3	
	Какао с молоком	200	4,8	4	16,9	124	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,31	7,9	15,32	157,79	

Итого за завтрак		600	28,81	43,3	40,72	665,19	
ОБЕД	Закуска:	100	1,41	5,08	9,02	87,40	
	Салат из белокочанной капусты						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	
	Рыба припущенная	100	10,5	6,1	2,3	106,7	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		890	24,96	23,96	202,73	676,94	
Итого за день		1490	53,77	67,26	243,45	1342,13	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	
	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	

	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Бутерброд с маслом	50/5	3,82	0,31	25,09	118,41	
Итого за завтрак		605	18,82	23,81	87,49	636,61	
ОБЕД	Закуска:	100	0,76	6,09	2,38	67,3	
	Салат из свежих огурцов						
	Суп мясной с фрикадельками на говяжьем бульоне	250	10	9,07	17,99	193,98	
	Рагу из птицы	220	21	7	17,5	217,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		930	37,64	28,03	92,08	768,87	
Итого за день		1535	56,46	51,84	179,57	1405,48	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	15,22	10	14,8	212,5	
	Сок	200	1,8	0,4	16,2	72	
	Бутерброд с маслом	30/5/15	23,33	18,3	46,32	157,79	

Итого за завтрак		520	23,33	18,3	46,32	442,29	
ОБЕД	Закуска:	100	3,3	9,3	8	128,2	
	Салат из белокочанной капусты, свежими огурцами и помидорами						
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Плов из птицы	220	25,38	21,25	44,61	471,25	
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		830	36,25	33,76	106,56	874,19	
Итого за день		1350	59,58	52,06	152,88	1316,48	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	250	12,8	28,4	27,8	442,71	
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Бутерброд с маслом	50/5	3,82	0,31	25,09	118,41	

Итого за завтрак		605	21,22	37,71	68,39	719,42	
ОБЕД	Закуска:	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Салат из свежих помидор и огурцов						
	Рассольник Петербургский на курином бульоне	250	2,1	5,11	16,59	190,75	
	Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
	Птица тушеная в соусе	120	22	22,5	3,3	300,5	
	Кисель	200	0,36	0,0	29,02	121,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		880	44,52	35,43	116,55	1033,86	
Итого за день		1485	65,74	73,14	184,94	1753,28	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Рисовая запеканка со сметаной	250/20	5,9	6,27	38,56	238,4	
	Сок	200	1,8	0,4	16,2	72	
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5/15	6,31	7,9	15,32	157,79	

Итого за завтрак		520	14,01	14,57	70,08	468,19	
ОБЕД	Закуска:	100	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Салат из белокочанной капусты						
	Суп рисовый с говядиной на говяжьем бульоне	275	6,18	3,3	14,65	113	
	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	компот из свежих яблок	200	0,19	0	19,6	74,37	
Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
Итого за обед		905	30,5	29,16	117,63	850,21	
Итого за день		1425	44,51	43,73	187,71	1318,4	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Омлет классический	250	16,9	25,9	4,2	316,3	
	Какао с молоком	200	4,8	4	16,9	124	

	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	Бутерброд с маслом	50/5	3,82	0,31	25,09	118,41	
Итого за завтрак		605	26,32	35,71	50,49	625,81	
ОБЕД	Закуска:	100	1,13	6,19	4,72	79,1	
	Салат из свежих помидор с луком						
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	2,22	4,67	13,3	104,05	
	Птица запеченная в томатном соусе	120	7	23,02	12,44	330,8	
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		980	23,69	45,36	120,51	1034,59	
Итого за день		1585	50,01	81,07	171	1660,4	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Каша манная	250	4,52	4,07	33,46	197	

	Напиток кофейной	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	печенье	20	1,48	2	5,12	85,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,31	7,9	15,32	157,79	
Итого за завтрак		620	16,91	22,97	69,4	598,29	
ОБЕД	Закуска:	100	3,3	9,3	8	128,2	
	Салат из белокочанной капусты ,свежих огурцов и помидор						
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	5,99	7,54	15,53	148,28	
	Котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,425	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	кисель	200	0,36	0,0	29,02	121,52	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		980	41,46	43,32	180,96	1273,82	
Итого за день		1600	58,37	66,29	250,36	1872,1	

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества	Энергети-	N
-------	--------------	-----	------------------	-----------	---

пищи		(г)	белки	жиры	углеводы	калорийность	рецептуры
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	15,22	10	14,8	212,5	
	Сок	200	1,8	0,4	16,2	72	
	Бутерброд с маслом	50/5	3,82	0,31	25,09	168,6	
Итого за завтрак		525	20,84	10,71	56,09	453,1	
ОБЕД	Закуска: Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Суп с рыбными консервами	250	9,875	5,125	15,3	147,45	
	Жаркое по - домашнему	220	20,1	19,3	17,1	323	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		930	36,64	36,45	77,24	781,74	
Итого за день		1455	57,48	47,16	133,33	1234,84	