

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



Меню для детей ОВЗ и детей инвалидов 9 стол.

Весна – лето

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	250	9,87	9,36	50,6	313,44	
	Какао с молоком без сахара	200	1,2	1,3	3,4	47	
	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	18,18	24,06	73,62	585,33	
ОБЕД	Закуска: Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	

	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Хлеб из пшеничной муки 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		950	23,17	34,53	89,75	755,6	
Итого за день		1550	41,35	58,59	163,37	1340,93	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная без сахара	250	9,87	9,36	50,6	313,44	
	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	3,17	2,68	22,4	116	
	Бутерброд с маслом	50\5	3,82	0,31	25,09	168,6	
Итого за завтрак		505	16,86	12,35	98,09	598,04	
ОБЕД	Закуска: Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	

	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	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		950	31,69	26,36	103,53	778,6	
Итого за день		1455	48,55	38,71	201,62	1376,64	

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 без сахара	200	1,2	1,3	3,4	47	
	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	25,21	40,6	27,22	588,19	
	Закуска:	100	1,41	5,08	9,02	87,40	

ОБЕД	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	
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед		860	19,28	21,39	178,47	537,85	
Итого за день		1460	44,49	61,99	205,69	1126,04	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная без сахара	250	9,87	9,36	50,6	313,44	
	Напиток кофейный с молоком без сахара	200	3,17	2,68	22,4	116	
	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	17,66	17,91	102,39	614,95	
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	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		930	35,12	28,18	75,4	690,78	
Итого за день		1535	52,78	46,09	177,79	1305,73	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Творог 9 % со сметаной	200/20	36	18	6	338	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	23,33	18,3	46,32	157,79	
Итого за завтрак		470	59,39	36,32	64,3	538,79	

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	
	Птица запеченая	120	22	22,5	3,3	300,5	
	Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед		880	45,05	36,46	95,47	883,25	
Итого за день		1350	104,44	72,78	159,77	1422,04	

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 без сахара	200	3,17	2,68	22,4	116	
	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	20,59	36,89	79,59	744,22	
ОБЕД	Закуска:	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Салат из свежих помидор и огурцов						
	Рассольник Петербургский на курином бульоне	250	2,22	4,67	13,3	104,05	
	Каша пшеничная	150	9,87	9,36	50,6	313,44	
	котлета	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед		850	30,03	24	110,96	763	
Итого за день		1455	50,62	60,89	190,55	1508,01	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	

	Бутерброд с маслом и сыром	30\5/15	6,31	7,9	15,32	157,79	
Итого за завтрак		330	16,57	17,12	27,9	326,79	
ОБЕД	Закуска: Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Суп картофельный с говядиной на говяжьем бульоне	275	1,89	1	7,75	56,26	
	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
Итого за обед		875	20,7	24,31	85,35	648,91	
Итого за день		1205	37,27	41,43	113,25	975,7	

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 без сахара	200	1,2	1,3	3,4	47	
	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	22,72	33,01	36,99	548,81	
ОБЕД	Закуска:	100	1,13	6,19	4,72	79,1	
	Салат из свежих помидор с луком						
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	2,1	5,11	16,59	120,75	
	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 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		980	21,05	45,95	107,12	973,2	
Итого за день		1585	43,77	78,96	144,11	1522,01	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 9							

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная без сахара	250	9,87	9,36	50,6	313,44	
	Напиток кофейный без сахара	200	3,17	2,68	22,4	116	
	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	20,15	25,44	92,62	654,33	
ОБЕД	Закуска: Салат из белокочанной капусты ,свежих огурцов и помидор	100	3,3	9,3	8	128,2	
	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	
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		950	32,57	30,68	97,61	784,13	
Итого за день		1550	52,72	56,12	190,23	1438,46	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Творог 9 % со сметаной без сахара	200	36	18	6	338	
	Чай без сахара	200	0,06	0,02	11,98	43	
	Бутерброд с маслом	50/5	3,82	0,31	25,09	168,6	
Итого за завтрак		455	39,88	18,33	43,07	549,6	
ОБЕД	Закуска:	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Салат из свежих помидор и огурцов						
	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 без сахара	200	0	0	0,2	2	
	Хлеб из муки пшеничной 2 сорта	60	2,5	0,5	21,25	102	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Итого за обед		930	34,255	36,575	61,88	715,75	
Итого за день		1385	74,153	54,905	104,95	1265,35	