

Согласовано
 Директор МАОУ
 «СОШ №1 п. Энергетик»
 Е.И. Кушнир



Утверждаю
 Директор
 ООО «Иристинская пекарня»
 Л.Н. Котельникова.



Десятидневное меню приготовляемых блюд
 для обучающихся с ОВЗ.

Первая неделя. 1 день – понедельник.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	йогурт	100	2,70	1,20	17,90	359	Пром.
Итого за завтрак:			2,70	1,20	17,90	359	
Обед для детей с ОВЗ:	Борщ с капустой и картофелем со сметанной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
	Макароны отварные с маслом	200	7,80	8,20	41,68	276,50	54-1г
	Гуляш	100	9,47	4,97	4,41	100,04	54-2м
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого обед:		850	30,07	25,87	121,29	841,24	
Итого за день для детей с ОВЗ:		950	32,77	27,07	139,19	1200,24	

Первая неделя. 2 день – вторник.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод ы	калорий ность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Кекс	50	2,25	6,5	26,5	175	Пром.
Итого за завтрак:			2,25	6,5	26,5	175	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп картофельный с гречневой крупой с мясом	200	4,73	2,5	19,38	140,65	54-8с
	Плов с мясом птицы	200	4,82	6,36	56,8	305,44	54-11м
	салат из свежей моркови	100	1,10	7,15	4,5	88,69	54-17з
	Компот из изюма	200	0,7	-	14,5	59,7	54-3хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед для детей с ОВЗ:		790	17,95	16,91	134,68	786,28	
Итого за день для детей с ОВЗ:		840	20,2	23,41	161,18	943,28	

Первая неделя. 3 день – среда.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Пряники	40	3,58	3,71	36,15	47	Пром.
Итого завтрак:			3.58	3.71	36.15	47	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп гороховый	200	4,73	2,5	19,38	140,65	54-8с
	Сложный гарнир	200	4,82	6,36	56,8	305,44	54-10м
	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
	Овощи в нарезке (расчет: помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед:		650	29.65	13.96	124.08	762.99	
Итого за день для детей с ОВЗ:		690	33.23	17.67	160.23	809.99	

Первая неделя. 4 день – четверг.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Яблоко	100	0,6		14,7	38	Пром.
Итого за завтрак:			0,6	0	14,7	38	
Обед для детей с ОВЗ:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
	Тефтеля мясная	90	17,2	3,9	12	151,8	54-8м
	гречневая каша	150	8,2	6,3	35,9	233,7	51-4г
	Винегрет с растительным маслом	80	1,61	5,19	8,40	114,61	54-16з
	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	19,6	80	54-12хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед:		810	38.81	19.09	133.9	891.51	
Итого за день для детей с ОВЗ:		910	39.41	19.09	148.6	929.51	

Первая неделя. 5 день – пятница.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	апельсин	100	0,6	0	14,7	38	Пром.
Итого завтрак:			0,6		14,7	38	
Обед для детей с ОВЗ:	Овощи в нарезке (расчет: огурец)	60	0,4	0	1,1	6,3	54-2з
	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с
	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Шницель	90	17,2	3,9	12	151,8	54-24м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед:		790	32,6	15,9	105,8	695,8	
Итого за день для детей с ОВЗ:		890	33,2	15,9	120,5	733,8	

Вторая неделя. 1 день – понедельник.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Пряники	40	3,58	3,72	36,15	47	Пром.
Итого за завтрак:			3,58	3,72	36,15	47	
Обед для детей с ОВЗ:	Салат из моркови	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Котлета куриная	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	Компот из изюма	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед:		790	44	17,8	151,1	795,9	
Итого за день для детей с ОВЗ:		830	47,58	21,52	187,25	842,9	

Вторая неделя. 2 день – вторник.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	Яблоко	100	0,6	0	14,7	38	Пром.
Итого завтрак:			0,6	0	14,7	38	
Обед для детей с ОВЗ:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Суп с рыбными консервами	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-12е
	Макароны отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50	54-1г
	Гуляш	100	9,47	4,97	4,41	100,04	54-2м
	Хлеб пшеничный	60	3,4	0,4	22,1	105,4	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за обед:		650	28,47	26,77	93,19	721,74	
Итого за день для детей с ОВЗ:		750	29,07	26,77	107,89	759,74	

Вторая неделя. 3 день – среда.

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
Завтрак для детей с ОВЗ:	йогурт	100	2,70	1,20	17,90	359	
Итого завтрак:			2,70	1,20	17,90	359	
Обед для детей с ОВЗ:	Салат из морской капусты	60	1	0,56	5,8	25,8	Пром.
	Суп крестьянский	200	2,5	5,25	14,25	115	54-10е
	Плов с мясом птицы	200	4,82	6,36	56,8	305,44	54-11м
	кисель плодово-ягодный	200	-	-	19,60	80	54-12хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед:		750	14,92	13,07	135,95	718,04	
Итого за день для детей с ОВЗ:		850	17,62	14,27	153,85	1077,04	

Вторая неделя. 4 день – четверг.

Завтрак для детей с ОВЗ	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
	Апельсин	100	0,6	0	14,7	38	
Итого за завтрак:			0,6	0	14,7	38	
Обед для детей с ОВЗ	Овощи в нарезке (расчет: огурец)	60	0,4	0	1,1	6,3	54-2з
	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	54-3с
	Сложный гарнир	200	4,82	6,36	56,8	305,44	54-10м
	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед:		850	29,92	17,16	136,9	822,34	
Итого за день для детей с ОВЗ:		950	30,52	17,16	151,6	860,34	

Вторая неделя. 5 день – пятница.

Завтрак для детей с ОВЗ:	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
	Пряники	40	3,58	3,71	36,15	47	Пром.
Итого завтрак:			3,58	3,71	36,15	47	
Обед для детей с ОВЗ:	Овощи в нарезке (расчет: помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
	Тефтеля мясная	90	17,2	3,9	12	151,8	54-8м
	гречневая каша	150	8,2	6,3	35,9	233,7	51-4г
	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	19,6	80	54-12хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итог за обед:		790	37,9	14	127,8	789,1	
Итого за день для детей с ОВЗ:		830	41,48	17,71	163,95	836,1	