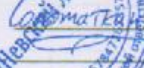


СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
«Зензелинская СОШ»


Морласова О.Г.
2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»

Соломаткин В.Ю.
2025 г.



Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся с ОВЗ
МКОУ «Зензелинская СОШ»
(возраст 7-11 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню ОБЗ 7-11		Неделя: 1		День: 1			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес	250	9	12	36	286	836
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
Итого за Завтрак		520	19	18	95	613	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Суп "Минестроне"	200	6	7	8	121	168
	Котлеты биточки шницели из говядины с соусом	60/30	11	13	7	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	5	8	35	220	902
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		780	30	32	112	852	
Итого за день		1 300	49	50	207	1465	

Рацион: Меню ОБЗ 7-11		Неделя: 1		День: 2			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пельмени с курицей	220	11	13	32	285	716
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	520	15	17	72	499	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	903
	Рагу из птицы	200	17	14	19	255	843
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	740	26	18	90	625	
Итого за день		1 260	41	35	162	1124	

Рацион: Меню ОБЗ 7-11		Неделя: 1		День: 3			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста "Болоньезе"	200	17	22	26	367	167
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном	200/10			15	62	856
	Кондитерское изделие б\к	50	4	5	37	209	890
	Итого за Завтрак	500	24	27	98	732	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60		3		1	827
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	2	1	9	58	818
	Рис отварной	150	4	6	34	205	882
	Компот из свежих плодов	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	780	18	14	118	648	

Рацион: Меню ОВЗ 7-11		Неделя: 1			День: 4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	250	14	15	31	283	833
	Джем вишневый	20			14	55	187
	Масло сливочное	10		7		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		520	17	22	80	587	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88	815
	Пельмени с курицей	200	10	12	29	260	716
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		740	18	16	99	630	
Итого за день		1 260	35	38	179	1197	

Рацион: Меню ОВЗ 7-11		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	11	20	41	365	922
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	865
Итого за Завтрак		540	14	20	86	566	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп с крупой (перловая, рисовая, пшено)	200	4	5	32	189	910
	Птица отварная с соусом	90	18	9	1	155	848
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	883
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		780	32	21	106	751	
Итого за день		1 320	46	41	192	1317	

Рацион: Меню ОВЗ 7-11		Неделя: 2			День: 6		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая	250	8	15	48	358	852
	Молоко сгущенное	20	1	1	11	59	930
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		510	12	16	94	569	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Щи с картофелем	200	1	4	6	66	817
	Паста "Болоньезе"	200	17	22	26	367	167
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		740	25	30	88	732	
Итого за день		1 250	37	46	182	1301	

Рацион: Меню ОВЗ 7-11		Неделя: 2			День: 7		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога.	180	29	30	29	510	634
	Сметана	20	1	2	1	24	1 189
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			14	59	856
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	33	32	74	734	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	17	106	103
	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	885
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		780	29	22	111	798	
Итого за день		1 320	62	54	185	1532	

Рацион: Меню ОВЗ 7-11		Неделя: 2			День: 8		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы	200	40	30	38	583	825
	Салат из квашеной капусты с луком	60		3		1	827
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	500	43	33	73	738	
Обед	Кукуруза консервированная	60	4	2	24	130	819
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Жаркое из курицы	200	17	23	18	347	82
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	740	33	29	117	862	
Итого за день		1 240	76	62	190	1600	

Рацион: Меню ОВЗ 7-11		Неделя: 2			День: 9		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	9	13	41	317	116
	Сыр (например Российский)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие б/к	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		500	19	21	113	714	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	1	6	6	82	878
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	101	903
	Плов из птицы	200	40	30	38	583	825
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	740	49	40	109	1005	
Итого за день		1 240	68	61	222	1719	

Меню: Меню ОБЗ 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Итого за Завтрак	540	24	23	73	624	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88	815
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	10	7	6	132	897
	Макаронные изделия отварные	150	9	8	30	253	902
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	780	27	19	102	741	
Итого за день	1 320	51	42	175	1365		
Итого за период	12 790	507	470	1910	14000		
Среднее значение за период			36,2	33,6	136,4	1000	