

**Циклическое десятидневное меню для организации питания учащихся с ОВЗ
в возрасте от 7 до 10 лет, от 11 до 15 лет
МОБУ ООШ ЛГО с.Курское
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети ОВЗ от 11-15 лет					Дети ОВЗ от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
неделя 1 день 1												
Завтрак												
	262	Вареники ленивые отварные (с маслом сливочным) с повидлом	200	26,2	20,8	36,6	444	180	23,58	18,72	32,94	399,60
	420	Кисель из концентрата	200	0	0	14,58	58,33	200	0,00	0,00	14,58	58,33
	4а	Бутерброд с сыром , масло сливоч	60	6,25	9,9	13	59,7	50	5,21	8,25	10,83	49,75
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
	тк 32 34	печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
итого за завтрак			780	38,03	38,35	90,68	775,38	750	34,37	34,62	84,85	721,03
Обед												
	129	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	4,72	4,16	13,04	108,8	200	3,78	3,33	10,43	87,04
	34	Каша рисовая рассыпчатая	150	5,6	5,8	20,1	162	150	5,60	5,80	20,10	162,00
	148	Бефстроганов из печени	100	13,6	5,83	2,93	118,39	90	12,24	5,25	2,64	106,55
	13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	0,83	3,55	2,46	45,39	60	0,50	2,13	1,48	27,23
	243	Компот яблочный	180	0,12	0,12	44,98	67,90	180	0,12	0,12	44,98	67,90
итого за обед		Хлеб ржаной	30	2,41	0,45	14,31	72,8	30	2,41	0,45	14,31	72,80
			810	27,28	19,91	97,82	575,28	710	24,64	17,08	93,94	523,53
		Итого за день	1590	65,31	58,26	188,5	1350,66	1460	59,0123	51,695	178,788	1244,555
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0			1,0	0,9	4,0	

Завтрак	№ рецептуры	Наименование блюда	блюда (г)	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	блюда (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Б			Ж	У		
	247	Макароны отварные с сыром	150	2,96	3,79	18,82	123,38	100	1,97	2,53	12,55	82,25	
	167	Морковь с зеленым горошком в соусе молочном	80	2,48	3,12	8,94	58,40	70	2,17	2,73	7,82	51,10	
	434	Какао с молоком	180	4	4	16	116,00	180	4,00	4,00	16,00	116,00	
		Бутерброд с маслом сливочным	60	1,68	0,33	12,99	59,7	50	1,40	0,28	10,83	49,75	
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70	
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00	
итого за завтрак		печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65	
			790	16,7	18,89	83,25	570,83	720	15,12	17,18	73,69	512,45	
Обед	т.к.37 57	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	16,99	14,73	20,32	188,08	220	14,95	12,96	17,88	165,51	
	т.к.9 206	Картофельное пюре	180	6,8	9,2	21	167	150	5,67	7,67	17,50	139,17	
	т.к.43 34	Соус томатный	60	0,97	1,37	7,91	38,33	50	0,81	1,14	6,59	31,94	
	т.к.4 38	Салат из сельдь с луком	80	7,32	4,87	1,10	87,78	60	5,49	3,65	0,83	65,84	
	т.к.20 250	Компот из сухих фруктов	200	0,43	0	20,88	85,61	200	0,43	0,00	20,88	85,61	
итого за обед		Хлеб ржаной	35	2,41	0,45	14,31	72,8	30	2,07	0,39	12,27	62,40	
			805	34,92	30,62	85,52	639,6	710	29,41	25,81	75,94	550,46	
		Итого за день	1595	51,62	49,51	168,77	1210,43	1430,00	44,54	42,99	149,64	1062,92	
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0			0,9	0,9	4,0		

1 неделя 4 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Дети ОВЗ от 11-15 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Дети ОВЗ от 7 до 10 лет			
				Пищевые вещества (г)			Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	253	Омлет натуральный запеченный или сваренный на пару (рец №2)	200	18	18,02	4,86	293,40	180	16,20	16,22	4,37	264,06
	1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	2	18,4	13,15	253,00	40	1,33	12,27	8,77	168,67

	76	Икра кабачковая (рец №1)	80	1,2	5,3	6,2	77,00	60	0,90	3,98	4,65	57,75
	430	Чай с сахаром	200	1,8	1,6	12,4	70,00	200	1,80	1,60	12,40	70,00
	123	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	6,6	112	200	5,80	6,40	6,60	112,00
		Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
итого за завтрак		Конфета	15	1,68	0,33	12,99	59,70	10	1,12	0,22	8,66	39,80
			775	32,08	54,85	68,8	963,75	710	28,75	45,48	58,05	810,93
Обед	т.к.36 81	Суп гороховый с гренками	250	11,78	4,58	41,02	243,44	200	9,42	3,66	32,82	194,75
	664	Пельмени из говядины или свинины с маслом	200	7,97	9,19	15,77	177,67	180	7,17	8,27	14,19	159,90
	17	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,72	4,2	5,76	63,55	80	0,576	3,36	4,608	50,84
	т.к.44 34	Сок	200	0,9	0	16,38	68,4	200	0,90	0,00	16,38	68,40
итого за обед		Хлеб ржаной	50	2,41	0,45	14,31	72,8	40	1,93	0,36	11,45	58,24
			800	23,78	18,42	93,24	625,86	700	20,00	15,66	79,45	532,14
		итого за день	1575	55,86	73,27	162,04	1589,61	1410,00	48,75	61,13	137,50	1343,06
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0			1,1	0,9	4,0	

1 неделя 5 день

	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети <i>ОВЗ</i> от 11-15 лет					Дети <i>ОВЗ</i> от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
	119	Суп рыбный	250	12,75	6,5	15,75	198,02	200	10,20	5,20	12,60	158,42
	т.к.54 240	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	14,3	54,00	200	0,14	0,14	14,30	54,00
	1	Бутерброд с маслом сливочным. Сыр	60	2	21,40	13,15	253,00	50	1,67	17,83	10,96	210,83
итого за завтрак	т.к.32 34	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
		конфета шоколадная или мармелад (зефир)	20	2,8	5	13	100,00	20	2,80	5,00	13,00	100,00
Завтрак 2	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
			750	22,37	40,59	73,2	758,67	690	19,49	35,72	67,86	676,90
Обед												
	34	Свекольник с мясом, со сметаной	250	13,84	12,48	11,6	96	200	11,072	9,984	9,28	76,8

	94	Вареники с творожным фаршем	150	18	7,32	34,72	276,7	150	18,00	7,32	34,72	276,70
	17	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,6	3,5	4,8	52,96	60	0,36	2,1	2,88	31,78
	т.к.44 34	Сок	180	0,9	0	16,38	78,4	180	0,90	0,00	16,38	78,40
итого за обед		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	38	2,41	0,45	14,31	72,80
			718	35,75	23,75	81,81	576,86	628	32,74	19,85	77,57	536,48
	57	итого за день	1468	58,12	64,34	155,01	1335,53	1318,00	52,23	55,58	145,43	1213,38
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,2	4,0			1,1	1,1	4,0	
			1468	59,24483	65,58521	159,01	1335,53	1318	53,31	56,72	149,43	1213,38

2 неделя 6 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Дети ОБЗ от 11-15 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Дети ОБЗ от 7 до 10 лет			Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)			Б			Ж	У		
				Б	Ж	У							
Завтрак													
	267	Запеканка творожная с повидлом	200	13,66	9,04	9,92	181,33	180	12,29	8,14	8,93	163,20	
	4а	Бутерброд с сыром	60	1,44	1,69	11,09	65,6	40	0,96	1,13	7,39	43,73	
	420	кисель из концентрата витаминизиров	200	1,68	0,43	12,99	59,7	200	1,68	0,43	12,99	59,70	
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70	
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00	
	тк 32 34	печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65	
итого за завтрак			780	22,36	18,81	60,5	519,98	740	20,51	17,34	55,81	479,98	
Обед													
	т.к.41 76	Рассольник со сметаной	250	5,44	6,82	18,35	193,04	200	4,35	5,46	14,68	154,43	
	т.к.18 34	Каша гречневая с маслом сливочным	180	2	3	18,66	140	150	1,67	2,50	15,55	116,67	
	т.к.43 34	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	20	0,58	0,78	5,27	24,22	
	451	Котлеты из говядины	70	9,45	7,18	5,16	135,63	60	8,10	6,15	4,42	116,25	
	т.к.15 19	Салат из квашеной капусты с луком	100	6,00	5,00	2,93	47,59	70	4,20	4,20	4,20	116,67	
	т.к.44 34	Сок	180	0,9	0	16,38	78,4	180	0,90	0,00	16,38	78,40	
		Хлеб ржаной	40	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,81	0,34	10,73	54,60	
итого за обед			850	27,07	21,62	83,6986	703,7875	710	21,61	17,06	69,09	582,64	
Итого за день			1630	49,43	40,33	144,20	1223,77	1450,00	42,12	34,30	124,90	1062,62	
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	4,0			1,0	0,8	4,0		

2 неделя 7 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети ОВЗ от 11-15 лет					Дети ОВЗ от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	315	тефтели мясные	150	8,2	9,9	31,2	246,8	150	8,20	9,90	31,20	246,80
	т.к.6 264	соус томатный	50	0	0	6	22,44	30	0,00	0,00	3,60	13,46
	77	икра свекольная или морковная (рец №1)	100	1,7	5,1	8,5	77	70	1,19	3,57	5,95	53,90
	481	хлеб ржано-пшеничный	50	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,45	0,27	8,59	43,68
	431	чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,6	10,2	42	200	0,20	0,60	10,20	42,00
	т.к.32 34	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	9,65	20	1,60	4,80	12,60	9,65
		конфета шоколадная или мармелад (зефир)	20	2,8	5	13	50,00	20	2,80	5,00	13,00	50,00
	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
итого за завтрак			790	19,99	28,6	100,21	575,69	720	18,52	26,89	89,54	514,49
Обед												
	т.к.6 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,84	8,4	11,44	154	180	5,26	7,56	10,30	138,60
	т.к.21 34	Каша рисовая рассыпчатая	130	5,6	5,8	20,1	162	110	4,74	4,91	17,01	137,08
	50	Оладьи из печени	80	14,4	8,16	5,76	153,6	60	10,80	6,12	4,32	115,20
	17	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,5	4,8	52,96	40	0,48	2,8	3,84	42,37
	т.к.20 233	Кисель	180	0	0	16	54	150	0,00	0,00	13,33	45,00
		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47
итого за обед			678	28,85	26,31	72,41	649,36	570	23,18	21,74	60,09	535,72
Итого за день			1468	48,84	54,91	172,62	1225,05	1290,00	41,69	48,63	149,63	1050,21
среднедневная сбалансированность				0,8	1,0	4,0			0,8	1,0	4,0	

2 неделя 8 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Дети ОВЗ от 11-15 лет					Дети ОВЗ от 7 до 10 лет				
			Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
завтрак												

	664	Пельмени отварные с маслом сливоч	150	8,2	12,9	31,2	246,8	150	8,20	12,90	31,20	246,80
		Салат из свежей моркови	50	1,34	2,2	0	28,5	50	1,34	2,20	0,00	28,50
	4а	Бутерброд с сыром	60	6,25	7,9	13	138	50	5,21	6,58	10,83	115,00
	44	Сок фруктовый	180	1,14	1,3	2,2	1,75	180	1,14	1,30	2,20	1,75
		Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
итого за завтрак			760	22,51	31,95	72,9	628,4	750	21,47	30,63	70,73	605,40
Обед												
	т.к. 3 269	Суп рыбный	250	7,66	8,08	22,1	198,02	200	6,13	6,46	17,68	158,42
	5	Голубцы ленивые	180	10,13	12,68	8,7	189,75	150	8,44	10,57	7,25	158,13
	14	Салат из свеклы отварной	100	0,71	2,54	0,25	37,65	70	0,50	1,78	0,18	26,36
	т.к.44 34	компот из сухих фруктов	180	0,9	0	16,38	68,4	180	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47
итого за обед			748	21,81	23,75	61,74	566,62	630	17,87	19,16	52,78	468,77
Итого за день			1508	44,32	55,7	134,64	1195,02	1380	39,33763	49,79726316	123,5157	1074,1697
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,2	4,0			1,0	1,2	4,0	

2 неделя 9 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Дети ОБЗ от 11-15 лет				Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (г)	Дети ОБЗ от 7 до 10 лет			Энергетическая ценность (ккал)	
				Пищевые вещества (г)			Б			Пищевые вещества (г)				У
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак														
	362	Картофельное пюре	150	5,8	5,2	20	137	130	5,03	4,51	17,33	118,73		
	283	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом	80	14,7	7,3	7,8	156	60	11,03	5,48	5,85	117,00		
	14	Салат из свеклы отварной	80	0,71	2,54	0,25	37,65	60	0,53	1,91	0,19	28,24		
	430	чай сладкий	180	0	0	16	54	180	0,00	0,00	16,00	54,00		
	481	Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47		
	т.к.32 34	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	20	1,60	4,80	12,60	98,65		
		конфета шоколадная или мармелад (зефир)	20	2,8	5	13	80,00	20	2,80	5,00	13,00	80,00		
	435	молоко пастеризованное (2.5%)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00		
итого за завтрак			768	31,1	28,04	88,36	691,1	700	25,97	24,79	80,67	609,09		
Обед														
	т.к.37 57	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,99	7,73	14,32	148,08	220	5,27	6,80	12,60	130,31		

	т.к.9 206	рис отварной	150	2,8	5,2	20	137	150	2,80	5,20	20,00	137,00
	157	гуляц из печени	100	14,7	7,3	7,8	156	80	11,76	5,84	6,24	124,80
	14	огурец соленый /свежий	100	0,71	2,54	0,25	37,65	70	0,50	1,78	0,18	26,36
	т.к.20 233	Кисель	180	0	0	16	54	180	0,00	0,00	16,00	54,00
		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47
итого за обед			818	26,61	23,22	72,68	605,53	730	22,23	19,98	66,31	529,94
Итого за день			1586	57,71	51,26	161,04	1296,63	1430	48,1976	44,767593	146,982	1139,034
среднедневная сбалансированность				1,1	1,0	4,0			1,0	0,9	4,0	

2 неделя 10 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Дети ОБЗ от 11-15 лет				Вес блюда (г)	Дети ОБЗ от 7 до 10 лет			Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак												
	336	Голубцы с мясом и рисом тушеные (ленивые)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	150	4,74	7,64	19,76	167,37
	4ф	Бутерброды с сыром	50	0	0	6	22,44	180	0,00	0,00	21,60	80,78
	41	Салат "Степной" из различных овощей	5	1,14	3,3	4,2	3,75	3	0,68	1,98	2,52	2,25
	430	Чай с сахаром	180	0	0	6	22,44	180	0,00	0,00	6,00	22,44
	458	Фрукт свежий (яблоко,груша, банан,слива и др)	100	0,9	0,1	9,5	59,7	100	0,90	0,10	9,50	59,70
	435	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	3,08	2,75	4,4	55	200	3,08	2,75	4,40	55,00
		Шоколад	40	1,68	0,33	12,99	59,7	40	1,68	0,33	12,99	59,70
итого за завтрак			775	13,12	16,66	69,43	446,19	853	11,08	12,80	76,77	447,24
Обед												
	27	Бабушкин суп	250	5,88	8,58	21,35	208,22	220	5,18	7,55	18,79	183,23
	55	Запеканка из печени с рисом	180	16,107	12,325	17,771	371,675	150	13,42	10,27	14,81	309,73
	т.к.43 34	Соус томатный	80	0,87	1,17	7,91	36,33	60	0,65	0,88	5,93	27,25
	13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	0,83	3,55	2,46	45,39	80	0,66	2,84	1,97	36,31
	т.к.44 34	Сок	180	0,9	0	16,38	68,4	180	0,90	0,00	16,38	68,40
		Хлеб ржаной	38	2,41	0,45	14,31	72,8	30	1,90	0,36	11,30	57,47
итого за обед			828	27,00033	26,07833	80,17767	802,81	720	22,72	21,90	69,17	682,39
Итого за день			1603	40,12033	42,74	149,61	1249,00	1573	33,80296	34,69192982	145,9371	1129,637
среднедневная сбалансированность				1,0	1,0	4,0			1,0	0,9	4,0	
			1559,7	51,52803	1559,7	1559,7	1559,7	1413,1	44,76411	1559,7	1559,7	1559,7

	среднее значение за период 15 дней:		1	1	4			1	1	4	
--	-------------------------------------	--	---	---	---	--	--	---	---	---	--

