

Согласовано с директором МБОУ СОШ №



**Основное (организованное) меню питания завтраков и обедов
для учащихся возрастной категории 7 - 11 лет (для детей,
имеющих статус обучающихся с ОВЗ)
на осенний период
Муниципальных образовательных учреждений
Приморско-Ахтарского района**

г. Приморско-Ахтарск
2022 г.

Утверждено

Генеральный директор ООО «Каньон»

Ж.А. Строцкая

2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ученики 7-11 лет ОБЗ осенний		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы		
	каша манная молочная вязкая	200	5		30	96	302
	масло сливочное порционно 20 гр.	20		6	24	97	96
	Сыр порционно 25 гр.	25	6	7	7	90	97
	какао с молоком	200	5	4	23	104	693
	Кондитерские изделия 30 гр.	30	2		15	111	
	Фрукты свежие апельсины	100			17	80	
	Хлеб пшеничный 37.5г	37.5	3	2	18	95	
Итого за ЗАВТРАК		613	21	19	134	673	
ОБЕД.							
	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	2	4	10	75	110
	огурец св. порционно 60 гр	60	1		2	9	
	Мясо тушеное	100	12	14	8	382	433
	Макаронные изделия отварные 150	150	5	8	24	145	332
	Хлеб пшеничный 52.5г	52.5	4		26	103	
	хлеб ржаной 28г	28	2		12	56	
	Чай с сахаром 180г	180			14	52	685
	Фрукты свежие яблоки	100			17	80	
Итого за ОБЕД.		871	26	26	113	902	
Итого за день		1 484	47	45	247	1575	

(лист 2)

Рацион: Ученики 7-11 лет ОБЗ осенний		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы		
	огурец св. порционно 60 гр	60	1		2	9	
	ягу из птицы	200	12	18	26	232	489
	Чай с сахаром	200			20	56	685
	Хлеб пшеничный 37.5г	37.5	3	2	18	95	
	хлеб ржаной 20г	20	1		8	41	
Итого за ЗАВТРАК		518	17	20	74	433	
ОБЕД.							
	Суп картофельный с пшеном 200г	200	2	3	14	93	138
	помидоры порционно 60 гр.	60	1		2	14	
	рыба тушеная в томате с овощами 100 г	100	12	11	6	194	374
	Картофельное пюре 150	150	3	7	22	164	520
	Хлеб пшеничный 52.5г	52.5	4		26	103	
	хлеб ржаной 28г	28	2		12	56	
	Сок фруктовый 180г	180	1		19	79	707
	Кондитерские изделия 15 гр.	15	1		7	78	
Итого за ОБЕД.		786	26	21	108	781	
Итого за день		1 304	43	41	182	1214	

Рацион: Ученики 7-11 лет ОВЗ осенний			Неделя: 1		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Помидоры порционно 60 гр.	60	1		2	14	
	Омлет натуральный 150г	150	12	16	3	289	340
	Фрукты свежие яблоки	100			17	80	
	Чай с молоком 180	180	1	1	13	70	630
	Кондитерские изделия 25 гр.	25	2		12	105	
	Хлеб пшеничный 37.5г	37.5	3	2	18	95	
	хлеб ржаной 20г	20	1		8	41	
	Итого за ЗАВТРАК	573	20	19	73	674	
	Итого за ОБЕД.						
	Итого за день.						
ЗАВТРАК	Суп картофельный с бобовыми 200 гр.	200	5	4	18	134	139
	Салат из свежих овощей (помидоров и огурцов)	60	1	3	2	43	20
	Птица отварная со сметанным соусом 90/20	110	9	11	2	169	487
	Макаронные изделия отварные 150	150	5	8	24	145	332
	Хлеб пшеничный 52.5г	52.5	4		26	103	
	хлеб ржаной 28г	28	2		12	56	
	чай с сахаром 180г	180			14	52	685
	фрукты свежие апельсины	100			17	80	
	Итого за ОБЕД.	881	26	26	115	782	
	Итого за день.	1 454	46	45	188	1456	

Рацион: Ученики 7-11 лет ОВЗ осенний			Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты 60гр	60	1	3	11	53	43
	жаркое по домашнему	200	14	14	22	303	436
	Компот из сухофруктов	200	1		25	122	639
	Кондитерские изделия 30 гр.	30	2		15	111	
	Хлеб пшеничный 37.5г	37.5	3	2	18	95	
	хлеб ржаной 20г	20	1		8	41	
	Итого за ЗАВТРАК	548	22	19	99	725	
	Итого за ОБЕД.						
	Итого за день.						
	Итого за день.						
ЗАВТРАК	Суп картофельный с макаронными изделиями 200 г	200	2	2	17	96	140
	смузи с порционно 60 гр	60	1			9	
	рату из птицы	200	12	18	26	232	489
	Хлеб пшеничный 52.5г	52.5	4		26	103	
	хлеб ржаной 28г	28	2		12	56	
	Сок фруктовый 180г	180	1		19	79	707
	Сыр порционно 10 гр.	10	3	3		34	97
	Итого за ОБЕД.	731	25	23	102	609	
	Итого за день.	1 279	47	42	201	1334	

Рацион: Ученики 7-11 лет ОБЗ осенний			Неделя: 1		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Огурец св. порционно 60 гр	60	1		2	9	
	Плов из птицы 200гр.	200	12	16	36	352	492
	Сок фруктовый 1л	200	1		25	50	
	Фрукты свежие яблоки	100			17	80	
	Хлеб пшеничный 37,5г	37,5	3	2	18	95	
	Хлеб ржаной 20г	20	1		8	41	
Итого за ЗАВТРАК		618	18	18	106	627	
ОБЕД.							
	Суп картофельный с рисом 200г	200	2	3	14	93	138
	Помидоры порционно 60 гр	60	1		2	14	
	Орешки мясные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	13	17	3	230	112,01
	каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	9	20	269	297
	какао с молоком 180	180	3	3	18	114	693
	Хлеб пшеничный 52,5г	52,5	4		26	103	
	хлеб ржаной 28г	28	2		12	56	
	Фрукты свежие яблоки	100			17	80	
Итого за ОБЕД.		881	31	32	112	959	
Итого за день		1 499	49	50	218	1586	

Рацион: Ученики 7-11 лет ОБЗ осенний			Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Огурец св. порционно 60 гр	60	1		2	9	
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом 80/20	100	12	13	17	252	498
	каша гречневая с маслом слив. 150 гр	150	5	10	22	143	297
	Чай с сахаром 180г	180			14	52	685
	Фрукты свежие яблоки	100			17	80	
	Хлеб пшеничный 37,5г	37,5	3	2	18	95	
	хлеб ржаной 20г	20	1		8	41	
Итого за ЗАВТРАК		648	22	25	98	672	
ОБЕД.							
	Рассольник ленинградский 200гр	200	2	4	16	85	132
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	37	43
	Птица отварная со сметанным соусом 90/20	110	9	11	2	169	487
	Макаронные изделия отварные 150	150	5	8	24	145	332
	какао с молоком 180	180	3	3	18	114	693
	Сыр порционно 10 гр.	10	3	3	34	34	97
	Кондитерские изделия 20 гр.	20	2		10	104	
	Хлеб пшеничный 52,5г	52,5	4		26	103	
	хлеб ржаной 28г	28	2		12	56	
Итого за ОБЕД.		811	31	32	114	847	
Итого за день		1 459	53	57	212	1519	

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2		День: вторник		
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	помидоры порционно 60 гр.	60	1		2	14
	рыба тушеная в томате с овощами 100 г	100	12	11	6	194
	Картофельное пюре 150					
	Сок фруктовый 1л	150	3	7	22	164
	Фрукты свежие яблоки	200	1		25	50
	Хлеб пшеничный 37,5г	100			17	80
	хлеб ржаной 20г	37,5	3	2	18	95
		20	1		8	41
		668	21	20	98	638
	Итого за ЗАВТРАК ОБЕД:					
Итого за ОБЕД:	Борщ с капустой и картофелем 200 г	200	2	4	10	75
	огулец св. порционно 60 гр	60	1		2	9
	жаркое по домашнему	200	14	14	22	303
	Хлеб пшеничный 52,5г	52,5	4		26	103
	Хлеб ржаной 28г	28	2		12	56
	Чай с сахаром 180г	180			14	52
	Фрукты свежие яблоки	100			17	80
		821	23	18	103	678
	Итого за день	1 489	44	38	201	1316
	Итого за ОБЕД:					

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2		День: среда		
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной 140/30	170	17	13	25	362
	какао с молоком	200	5	4	23	104
	Фрукты свежие апельсины	100			17	80
	Хлеб пшеничный 37,5г	37,5	3	2	18	95
	Кондитерские изделия 30 гр.	30	2		15	111
		538	27	19	98	752
	Итого за ЗАВТРАК ОБЕД:					
Итого за ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми 200 гр.	200	5	4	18	134
	Салат из свежих овощей (помидоров и огурцов)	60	1	3	2	43
	рагу из птицы	200	12	18	26	232
	Хлеб пшеничный 52,5г	52,5	4		26	103
	Хлеб ржаной 28г	28	2		12	56
	Чай с молоком 180	180	1	1	13	70
	Фрукты свежие яблоки	100			17	80
		821	25	26	114	718
	Итого за день	1 359	52	45	212	1470
	Итого за ОБЕД:					