

Согласовано:

Директор «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С. Игитова

 О.Ф. Гудкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 С.В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С.
Игитова
с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте от 12 лет и старше
Сезон: осень**

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутьельян, Дели Принт 2015 г.***

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 20/60 | 6,25 | 10,88 | 64,04 | 414,72 | 14,2 |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 250/10 | 6,56 | 6,69 | 35,53 | 228,43 | 0,23 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 395 |
| Итого за Завтрак | | | 15,98 | 20,25 | 115,53 | 744,15 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | |
| | Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне | 250/5 | 17,84 | 10,84 | 19,99 | 250,01 | 128 |
| | Биточек из птицы | 100 | 41,29 | 44,6 | 62,44 | 381,08 | 460 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,59 | 5,4 | 19,68 | 272,4 | 274 |
| | Напиток Виталайт | 200 | | | 37 | 330 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 71,45 | 71,36 | 176,15 | 1488,69 | |
| Итого за день | | | 87,43 | 91,61 | 291,68 | 2232,84 | |

(лист 2)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с джемом | 20/60 | 3,31 | 7,62 | 37,27 | 121,01 | 1 |
| | Каша пшенная молочная с маслом | 250/10 | 9,88 | 12,14 | 44,76 | 327,26 | 0,18 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 13,59 | 19,76 | 107,05 | 541,27 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Капуста морская промышленного производства | 100 | 1 | 10 | | 122 | |
| | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной | 250/10 | 21,88 | 40,67 | 73,51 | 269,97 | 110 |
| | Ежики с соусом | 100 | 24,55 | 34,75 | 52,43 | 405,97 | 446 |
| | Пюре гороховое | 180 | 17,46 | 5,88 | 40,62 | 285,42 | 161 |
| | Кисель | 200 | 0,92 | 0,01 | 42,08 | 156,3 | 591 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 69,64 | 92,93 | 237,98 | 1375,86 | |
| Итого за день | | | 83,23 | 112,69 | 345,03 | 1917,13 | |

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром твердым | 20/60 | 9,72 | 7,92 | 16,8 | 217,08 | 15 |
| | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 220 | 17,21 | 17,43 | 18,1 | 283,84 | 15,5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 27,33 | 25,35 | 59,92 | 593,92 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи свежие ТТК | 100 | 1,21 | 0,19 | 7,64 | 30,55 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 250/13 | 10,2 | 12,03 | 31,92 | 224,4 | 139 |
| | Печень по-деревенски | 100 | 26,33 | 12,89 | 7,22 | 250 | 3 041 |
| | Пюре картофельное | 180 | 22,32 | 21,36 | 45,26 | 279,18 | 472 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,1 | | 0,06 | 108 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 63,99 | 48,09 | 121,44 | 1028,33 | |
| Итого за день | | | 91,32 | 73,44 | 181,36 | 1622,25 | |

(лист 4)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | Суп молочный вермишелевый | 250/10 | 7,47 | 6,76 | 24,48 | 188,24 | 55 |
| | Компот из ягод (замор.) | 200 | 0,68 | 0,14 | 35,26 | 143,8 | 388,06 |
| Итого за Завтрак | | | 13,25 | 11,5 | 60,04 | 395,04 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Фасоль консервированная ТТК | 100 | 30,5 | 3,5 | 74,5 | 420 | 10,01 |
| | Суп рыбный со сметаной | 250/10 | 11,97 | 15,16 | 24,7 | 202,85 | 136 |
| | Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным | 100 | 20,8 | 7,78 | 13,9 | 241,58 | 53 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 9,96 | 7,56 | 43,2 | 280,44 | 168 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 77,46 | 35,62 | 210,66 | 1374,07 | |
| Итого за день | | | 90,71 | 47,12 | 270,7 | 1769,11 | |

Рацион: 12-17 лет ОВЗ Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 20/60 | 6,25 | 10,88 | 64,04 | 414,72 | 14,2 |
| | Каша гречневая на молоке с маслом сливочным | 250/10 | 19,75 | 16,02 | 89,23 | 579,23 | 297,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 26,4 | 26,9 | 178,29 | 1086,95 | |
| Обед | Капуста квашеная "Деревенская" | 100 | 1,6 | 0,47 | 5,2 | 27 | |
| | Суп картофельный с горохом с курицей | 250/13 | 19,72 | 23,77 | 36,93 | 294,9 | 138 |
| | Плов из курицы | 280 | 22,82 | 27,53 | 81,01 | 562,8 | 449 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 196 | 585 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 48,47 | 53,59 | 175,58 | 1216,9 | |
| Итого за день | | | 74,87 | 80,49 | 353,87 | 2303,85 | |

(лист 6)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 20/60 | 6,25 | 10,88 | 64,04 | 414,72 | 14,2 |
| | Каша пшеничная с маслом сливочным | 250/10 | 30,14 | 28,86 | 124,38 | 599,6 | 257 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,66 | 1,6 | 12,38 | 69,82 | 378 |
| Итого за Завтрак | | | 38,05 | 41,34 | 200,8 | 1084,14 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 100 | 4,4 | 0,8 | 4,4 | 105,3 | |
| | Суп картофельный с крупой со сметаной | 250/5 | 17,56 | 12,89 | 22,59 | 298,26 | 61 |
| | Гуляш из свинины | 50/50 | 16,88 | 16,38 | 4,59 | 323,24 | 437 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,59 | 5,4 | 19,68 | 272,4 | 274 |
| | Напиток Виталайт | 200 | | | 37 | 330 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 | |
| Итого за Обед | | | 49,26 | 37,09 | 117,6 | 1465,4 | |
| Итого за день | | | 87,31 | 78,43 | 318,4 | 2549,54 | |

(лист 7)

Рацион: 12-17 лет ОВЗ Неделя: 2 День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с джемом | 20/60 | 3,31 | 7,62 | 37,27 | 121,01 | 1 |
| | Каша Дружба на молоке с маслом сливочным | 250/10 | 6,01 | 11,08 | 45,63 | 306,58 | 187 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 9,72 | 18,7 | 107,92 | 520,59 | |
| Обед | Фасоль консервированная ТТК | 100 | 30,5 | 3,5 | 74,5 | 420 | 10,01 |
| | Суп-лапша с курицей | 250/13 | 20,84 | 12,66 | 19,59 | 292 | 120 |
| | Капуста, тушеная с мясом | 280 | 23,64 | 11,54 | 14,63 | 257,35 | 200 |
| | Кисель | 200 | 0,92 | 0,01 | 42,08 | 156,3 | 591 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 79,73 | 29,33 | 180,14 | 1261,85 | |
| Итого за день | | | 89,45 | 48,03 | 288,06 | 1782,44 | |

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром твердым | 20/60 | 9,72 | 7,92 | 16,8 | 217,08 | 15 |
| | Омлет натуральный | 220 | 20,67 | 39,63 | 3,89 | 455,21 | 284 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| | Итого за Завтрак | | 30,79 | 47,55 | 45,71 | 765,29 | |
| Обед | Овощи свежие ТТК | 100 | 1,21 | 0,19 | 7,64 | 30,55 | |
| | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной | 250/10 | 21,14 | 12,83 | 33,22 | 295,24 | 120 |
| | Плов с мясом (свинина, постная) | 280 | 21,42 | 20,58 | 54,04 | 487,62 | 443 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 27,3 | 128 | 1 047 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 48,2 | 35,42 | 151,54 | 1077,61 | |
| Итого за день | | | 78,99 | 82,97 | 197,25 | 1842,9 | |

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с джемом | 20/60 | 3,31 | 7,62 | 37,27 | 121,01 | 1 |
| | Каша манная с маслом сливочным | 250/10 | 11,64 | 13,08 | 36,82 | 491,25 | 262 |
| | Кисель | 200 | 0,92 | 0,01 | 42,08 | 156,3 | 591 |
| | Итого за Завтрак | | 15,87 | 20,71 | 116,17 | 768,56 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 100 | 4,4 | 0,8 | 4,4 | 105,3 | |
| | Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной | 250/10 | 16,48 | 34,63 | 56,72 | 262,26 | 129 |
| | Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным | 100/50 | 30,69 | 24,59 | 34,77 | 354,17 | 89 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 9,96 | 7,56 | 43,2 | 280,44 | 168 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 65,76 | 69,2 | 193,45 | 1231,37 | |
| Итого за день | | | 81,63 | 89,91 | 309,62 | 1999,93 | |

Рацион: 12-17 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным | 20/60 | 6,25 | 10,88 | 64,04 | 414,72 | 14,2 |
| | Макаронные изделия с твердым сыром | 220 | 11,26 | 9,66 | 40,77 | 296,16 | 333 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| | Итого за Завтрак | | 17,91 | 20,54 | 129,83 | 803,88 | |
| Обед | Икра из кабачков | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | |
| | Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 250/5 | 5,71 | 8,15 | 25,33 | 207,61 | 67 |
| | Тефтели мясные с рисом с соусом | 100/50 | 33,75 | 47,79 | 72,09 | 558,32 | 423 |
| | Пюре гороховое | 180 | 17,46 | 5,88 | 40,62 | 285,42 | 161 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 27,3 | 128 | 1 047 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 1,04 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | 1,05 |
| Итого за Обед | | | 63,25 | 72,54 | 202,38 | 1434,55 | |
| Итого за день | | | 81,16 | 93,08 | 332,21 | 2238,43 | |

| | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за период | 844,31 | 800,79 | 2925,15 | 20316,43 | |
| Среднее значение за период | 84,43 | 80,1 | 292,51 | 2031,64 | |

Составил

И.И. Карманов

Утвердил

С.В. Балажен

