

Согласовано:

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

 О.Ф. Гудкова



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

 В. Балакин



**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С.
Игитова
с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте от 7-11 лет
Сезон: осень**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 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 | 200/10 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 0,23 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101 | 395 |
| Итого за Завтрак | | | 14,72 | 18,96 | 108,7 | 700,22 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | |
| | Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне | 200/5 | 14,34 | 8,71 | 16,07 | 200,99 | 128 |
| | Биточек из птицы | 90 | 37,16 | 40,14 | 56,2 | 342,97 | 460 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,49 | 4,5 | 16,4 | 227 | 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 | | | 61,96 | 60,31 | 159,63 | 1308,56 | |
| Итого за день | | | 76,68 | 79,27 | 268,33 | 2008,78 | |

(лист 2)

Рацион: 7-11 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 | 200/10 | 7,98 | 9,81 | 36,15 | 264,33 | 0,18 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 11,69 | 17,43 | 98,44 | 478,34 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Капуста морская промышленного производства | 60 | 0,6 | 6 | | 73,2 | |
| | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной | 200/10 | 17,67 | 32,85 | 59,38 | 218,05 | 110 |
| | Ежики с соусом | 90 | 22,09 | 31,28 | 47,18 | 365,38 | 446 |
| | Пюре гороховое | 150 | 14,55 | 4,9 | 33,85 | 237,85 | 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 | | | 59,66 | 76,66 | 211,83 | 1186,98 | |
| Итого за день | | | 71,35 | 94,09 | 310,27 | 1665,32 | |

Рацион: 7-11 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 | 200 | 15,65 | 15,85 | 16,46 | 258,04 | 15,5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 25,77 | 23,77 | 58,28 | 568,12 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи свежие ТТК | 60 | 0,72 | 0,12 | 4,58 | 18,33 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 200/13 | 8,26 | 9,74 | 25,85 | 181,74 | 139 |
| | Печень по-деревенски | 90 | 23,7 | 11,6 | 6,5 | 225 | 3 041 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,2 | 48,75 | 227,52 | 212 |
| | 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 | | | 39,81 | 28,28 | 115,08 | 896,79 | |
| Итого за день | | | 65,58 | 52,05 | 173,36 | 1464,91 | |

(лист 4)

Рацион: 7-11 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 | 200/10 | 6,03 | 5,46 | 19,77 | 152,04 | 55 |
| | Компот из ягод (замор.) | 200 | 0,68 | 0,14 | 35,26 | 143,8 | 388,06 |
| Итого за Завтрак | | | 11,81 | 10,2 | 55,33 | 358,84 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Фасоль консервированная ТТК | 60 | 18,3 | 2,1 | 44,7 | 252 | 10,01 |
| | Суп рыбный со сметаной | 200/10 | 9,67 | 12,24 | 19,95 | 163,84 | 136 |
| | Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом томатным | 90 | 18,72 | 7 | 12,51 | 217,42 | 53 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 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 | | | 59,22 | 29,26 | 167,52 | 1096,16 | |
| Итого за день | | | 71,03 | 39,46 | 222,85 | 1455 | |

Рацион: 7-11 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 | 200/10 | 15,95 | 12,94 | 72,07 | 467,84 | 297,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| | Итого за Завтрак | | 22,6 | 23,82 | 161,13 | 975,56 | |
| Обед | Капуста квашеная "Деревенская" | 60 | 0,96 | 0,28 | 3,12 | 16,2 | |
| | Суп картофельный с горохом с курицей | 200/13 | 15,97 | 19,25 | 29,91 | 238,84 | 138 |
| | Плов из курицы | 240 | 19,56 | 23,6 | 69,44 | 482,4 | 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 | | 40,82 | 44,95 | 154,91 | 1069,64 | | |
| Итого за день | | 63,42 | 68,77 | 316,04 | 2045,2 | | |

(лист 6)

Рацион: 7-11 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 | 200/10 | 24,34 | 23,31 | 100,46 | 484,29 | 257 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,66 | 1,6 | 12,38 | 69,82 | 378 |
| | Итого за Завтрак | | 32,25 | 35,79 | 176,88 | 968,83 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 60 | 2,64 | 0,48 | 2,64 | 63,18 | |
| | Суп картофельный с крупой со сметаной | 200/5 | 14,12 | 10,36 | 18,16 | 239,78 | 61 |
| | Гуляш из свинины | 50/50 | 16,88 | 16,38 | 4,59 | 323,24 | 437 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,49 | 4,5 | 16,4 | 227 | 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 | | 42,96 | 33,34 | 108,13 | 1319,4 | | |
| Итого за день | | 75,21 | 69,13 | 285,01 | 2288,23 | | |

Рацион: 7-11 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 | 200/10 | 4,86 | 8,95 | 36,86 | 247,62 | 187 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 8,57 | 16,57 | 99,15 | 461,63 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Фасоль консервированная ТТК | 60 | 18,3 | 2,1 | 44,7 | 252 | 10,01 |
| | Суп-лапша с курицей | 200/13 | 16,88 | 10,25 | 15,86 | 236,49 | 120 |
| | Капуста, тушенная с мясом | 240 | 20,26 | 9,89 | 12,54 | 220,58 | 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 | | | 60,19 | 23,87 | 144,52 | 1001,57 | |
| Итого за день | | | 68,76 | 40,44 | 243,67 | 1463,2 | |

Рацион: 7-11 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 | 200 | 18,79 | 36,03 | 3,53 | 413,83 | 284 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 28,91 | 43,95 | 45,35 | 723,91 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи свежие ТТК | 60 | 0,72 | 0,12 | 4,58 | 18,33 | |
| | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной | 200/10 | 17,08 | 10,37 | 26,83 | 238,46 | 120 |
| | Плов с мясом (свинина, постная) | 240 | 18,36 | 17,64 | 46,32 | 417,96 | 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 | | | 40,59 | 29,95 | 134,37 | 938,95 | |
| Итого за день | | | 69,5 | 73,9 | 179,72 | 1662,86 | |

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

| 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 | 200/10 | 9,4 | 10,56 | 29,74 | 396,78 | 262 |
| | Кисель | 200 | 0,92 | 0,01 | 42,08 | 156,3 | 591 |
| Итого за Завтрак | | | 13,63 | 18,19 | 109,09 | 674,09 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 2,64 | 0,48 | 2,64 | 63,18 | |
| | Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной | 200/10 | 13,31 | 27,97 | 45,81 | 211,83 | 129 |
| | Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным | 90/50 | 28,64 | 22,95 | 32,45 | 330,56 | 89 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | 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 | | | 57,12 | 59,32 | 171,26 | 1068,47 | |
| Итого за день | | | 70,75 | 77,51 | 280,35 | 1742,56 | |

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

| 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 | 200 | 10,23 | 8,78 | 37,07 | 269,23 | 333 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | | 25,02 | 93 | 628 |
| Итого за Завтрак | | | 16,88 | 19,66 | 126,13 | 776,95 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | |
| | Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 200/5 | 4,59 | 6,55 | 20,36 | 166,9 | 67 |
| | Тефтели мясные с рисом с соусом | 90/50 | 31,5 | 44,6 | 67,28 | 521,1 | 423 |
| | Пюре гороховое | 150 | 14,55 | 4,9 | 33,85 | 237,85 | 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 | | | 56,21 | 63,21 | 182,75 | 1261,45 | |
| Итого за день | | | 73,09 | 82,87 | 308,88 | 2038,4 | |

| | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за период | 703,58 | 680,51 | 2625,45 | 17892,47 | |
| Среднее значение за период | 58,6 | 56,7 | 218,8 | 1491 | |

Составил

А. Каримова

Утвердил

В. Балонин

