

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 с ОВЗ
«ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С. Игитова
в возрасте от 12 лет и старше
завтраки и обеды
Сезон: все**

**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: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,23
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
	Итого за Завтрак			11,92	17,97	83,64	549,8
Обед	Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Бефстроганов	100	14,55	15,11	6,04	218,61	172
	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
	Чай с сахаром	200/15	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			45,4	65,9	151,31	1172,79
Итого за день			57,32	83,87	234,95	1722,59	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша пшениная молочная с маслом	200/10	7,98	9,81	36,15	264,33	0,18
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
	Итого за Завтрак		15,65	14,52	84,51	523,28	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	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		73,43	77,04	215,38	1268,21	
Итого за день		89,08	91,56	299,89	1791,49		

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,5	23,54	181	55
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			16,08	12,74	87,76	526,5	
Обед							
	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	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			49,44	65,1	183,18	997,69	
Итого за день			65,52	77,84	270,94	1524,19	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/10	16,43	16,64	17,28	270,94	15,5
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,1	46	707
	Итого за Завтрак			19,89	17,46	82,8	557,94
Обед	Салат из свежей капусты	100	0,62	13,05	6,23	145,3	43,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	9,69	11,43	30,34	213,31	139
	Ежики с соусом	100	34,36	48,66	73,4	568,36	446
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	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			66,33	80,64	203,2	1435,1	
Итого за день			86,22	98,1	286	1993,04	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,96	11	31,97	258,83	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
	Итого за Завтрак			6,81	20,89	95,97	616,13
Обед	Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	14,6	12,6	46,8	346,5	229
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	472
	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			65,47	49,17	180,8	1326,83
Итого за день			72,28	70,06	276,77	1942,96	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200/10	12,92	17,6	42,15	296,35	642
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			19,09	22,29	106,07	616,55	
Обед							
	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	250/10	28,39	23,57	57,36	449,53	132
	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
	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			52,43	35,21	167,54	1204,2	
Итого за день			71,52	57,5	273,61	1820,75	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96	
Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	24,34	23,31	100,46	484,29	257	
Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04	
Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458	
Итого за Завтрак		28,19	33,2	164,46	841,59		
Обед							
Икра из кабачков	100	1,2	7	7,4	97		
Суп-лапша с курицей	250/13	7,41	4,94	19,59	183,73	120	
Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437	
Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168	
Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	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		39,28	37,5	123,12	1100,61		
Итого за день		67,47	70,7	287,58	1942,2		

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
		Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	4,65	8,56	35,25	236,85	187
		Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
		Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
Итого за Завтрак				12,32	13,27	83,61	495,8	
Обед								
		Кукуруза консервированная	100	3,08	0,56	3,08	73,71	
		Суп картофельный с горохом с курицей	250	15,97	19,25	29,91	238,84	138
		Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100	20,46	16,39	23,18	236,12	89
		Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	274
		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				53,04	45,03	153,83	1204,37	
Итого за день				65,36	58,3	237,44	1700,17	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Омлет натуральный	200	18,6	34,48	3,48	406,23	284
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
Итого за Завтрак			22,56	36,12	83,4	764,73	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,46	4	8,41	75,35	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	250	16,64	34,97	57,27	264,78	129
	Печень говяжья по-строгановски	100	40,61	32,81	9,36	462,5	255
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	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			67,46	79,3	194,56	1373,83	
Итого за день			90,02	115,42	277,96	2138,56	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,1	46	707
	Итого за Завтрак			13,27	19,64	96,4	745,88
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп рыбный со сметаной	250/10	11,97	15,16	24,7	202,85	136
	Котлета мясная (свинина)	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Чай с сахаром	200/15	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			56,48	36,9	142,96	1019,86
Итого за день			69,75	56,54	239,36	1765,74	

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	20	0,16		16	76	2,01
	Макаронные изделия с твердым сыром	200	10,23	8,78	37,07	269,23	333
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
	Итого за Завтрак		14,19	10,42	116,99	627,73	
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	22,98	42,71	77,19	283,47	110
	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	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			48,8	71,65	213,34	1208,22	
Итого за день			62,99	82,07	330,33	1835,95	

(лист 12)

Рацион: 5-11 класс.

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,96	11	31,97	258,83	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	150	1	0,92	24,5	117,5	458
	Итого за Завтрак		9,13	15,69	95,89	579,03	
Обед	Огурец соленый	100	0,8		10	40	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	9,69	11,43	30,34	213,31	139
	Жаркое по-домашнему	280	26,03	23,99	38,25	478,36	436
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	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			40,35	37,04	122,9	927,72	
Итого за день			49,48	52,73	218,79	1506,75	

Итого за период	847,01	914,69	3233,62	21684,39	
Среднее значение за период	70,6	76,2	269,5	1807	

Составил




Утвердил

