

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 2"



Т.С Непряхина

Утверждаю:

Директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю Козырева

"01" сентября 2022г

**Примерный 10-ти дневный  
план-меню для детей ОВЗ 5-11 классов  
при образовательных учреждениях  
Возрастная категория детей с 12 лет и старше**

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

### Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Сыр (порциями)	10	2,98	1			97
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	13,84	13	94,8	644,9
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		870	22,02	30	102,05	785,4
<b>Итого за день</b>		1 420	35,86	43	196,85	1430,3	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный или паровой	180	15,59	24	0,98	321,4	891
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	91,1	976,03
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	19,27	25	48,01	566,4	
<b>Обед</b>	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	134,9	1 021
	Печень по-строгановски*	100	2,02	7	3,6	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	890	16,15	20	97,57	800,4	
<b>Итого за день</b>	1 440	35,42	45	145,58	1366,8		

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	91,1	976,03
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	11,69	12	68,02	484,3	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная*	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп-пюре из картофеля*	250	2,56	5	22,3	147,3	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53		15,46	75,2	943
	Плов со свиной *	200	23,09	34	48,01	631,3	444,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	32,35	45	132,63	1133,9	
<b>Итого за день</b>		1 350	44,04	57	200,65	1618,2	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,51	25	91,27	721,8	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с соусом сметанным	100	15,35	10	11,81	197,9	1 313
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		870	26,74	23	103,34	773,6	
<b>Итого за день</b>		1 420	45,25	48	194,61	1495,4	

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожно-манный	220	28,71	19	31,97	416,3	1 073
	Молоко сгущенное соус	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	38,5	27	127,46	902,9
<b>Обед</b>	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	2,06	6	10,11	121,7	124
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Рис припущенный	180	4,21	5	44,09	240,3	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		870	34,34	38	89,35	793,1
<b>Итого за день</b>		1 410	72,84	65	216,81	1696	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным*	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Сыр (порциями)	10	2,98	1			97
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,74	13	127,63	611,7	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Голубцы ленивые с соусом	100	83,3	60	69,7	1159,4	1 310
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		870	96,71	74	158,21	1722,5	
<b>Итого за день</b>		1 370	114,45	87	285,84	2334,2	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный или паровой	190	16,45	25	1,03	321,4	891
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	91,1	976,03
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	30	2,37		14,49	70,5	693
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,34</b>	<b>26</b>	<b>43,23</b>	<b>542,9</b>	
<b>Обед</b>	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	134,9	1 021
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	201,6	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>29,52</b>	<b>21</b>	<b>92,09</b>	<b>764,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 420</b>	<b>48,86</b>	<b>47</b>	<b>135,32</b>	<b>1307,2</b>		



Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) молочная с маслом сливочным	250	9,62	12	45	354,2	871
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3	1 259,01
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
<b>Итого за Завтрак</b>		550	16,58	22	116,58	758,9	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	149	813
	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	3	17,56	141,6	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	0,26	267,7	1 296
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		870	40,19	45	103,51	961,7	
<b>Итого за день</b>		1 420	56,77	67	220,09	1720,6	

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	23,49	15	26,16	340,6	1 073
	Молоко сгущеное соус	20	1,42		11,04	59	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Батон	30	2,37		14,49	70,5	693
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,86	17	79,59	591,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	2,06	6	10,11	121,7	124
	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5	4,82	159,9	1 070,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		870	23,92	17	99,52	735,3	
<b>Итого за день</b>		1 430	51,78	34	179,11	1326,4	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	3,26	5	25,87	277,8	895
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3	1 259,01
	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
<b>Итого за Завтрак</b>		550	12,82	16	60,6	557,5	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	14,01	143,7	1 015
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010
	Пюре картофельное	100	2,72	4	16,64	134	995
	Капуста тушеная*	80	1,2	2	4,75	62,7	999
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		870	19,85	33	78,46	770	
<b>Итого за день</b>		1 390	32,67	49	139,06	1327,5	
<b>Итого за период</b>		14 070	537,94	542	1913,92	15622,6	
<b>Среднее значение за период</b>		1 407	53,8	54,2	191,4	1562,3	

Составил Елисева Ирина Юрьевна

Утвердил \_\_\_\_\_