

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 1-4 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 7-11 лет**

УТВЕРЖДЕНО

Директор образовательного учреждения



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) все сезонное

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсянная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	5	18,49	248	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
Итого за Завтрак		500	13,06	11	90,17	605,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	114,8	84
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	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
Итого за Обед		750	20,16	29	90,93	757,4	
Итого за день		1 250	33,22	40	181,1	1362,8	

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	261,8	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
Итого за Завтрак		520	16,67	21	47,84	506,8	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	118,8	1 021
	Печень по-строгановски*	90	1,82	6	3,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	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
Итого за Обед		760	14,01	17	87,74	715,5	
Итого за день		1 280	30,68	38	135,58	1222,3	

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	311,2	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
	Итого за Завтрак	550	11,69	12	68,02	506,3	
Обед	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп-пюре из картофеля*	200	2,05	4	17,84	147,8	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53		15,46	75,2	943
	Плов со свиной *	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед	700	30,36	42	119,87	1025,6	
Итого за день	1 250	42,05	54	187,89	1531,9		

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,83	10	30,13	276	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Печенье детское (конд изд)	30	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		500	15,84	21	66,33	575,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с соусом сметанным	100	15,35	10	11,81	197,9	1 313
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	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
Итого за Обед		750	25,08	21	93,56	700,7	
Итого за день		1 250	40,92	42	159,89	1276,4	

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

2/16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	200	26,1	17	29,06	378,4	1 073
	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Итого за Завтрак		500	33,68	22	104,15	754,1
Обед	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Бедро куриное запеченое	90	21,52	24	0,42	232	3,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	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
	Итого за Обед		740	30,6	34	80,58	692,1
Итого за день		1 240	64,28	56	184,73	1446,2	

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	17,74	13	127,63	611,7	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	143,9	1 058
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом и луком*	100	1,45	7	8,3	63,4	1 034
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	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
Итого за Обед		750	12,92	18	87,55	605,1	
Итого за день		1 250	30,66	31	215,18	1216,8	

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	261,8	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
Итого за Завтрак		510	15,88	21	43,01	483,3	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	118,8	1 021
	Гуляш из мяса свинины	90	14,79	8	3,49	184,6	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	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
Итого за Обед		740	25,9	18	80,92	679,2	
Итого за день		1 250	41,78	39	123,93	1162,5	

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) молочная с маслом сливочным	200	7,7	10	36	283,3	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 лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
Итого за Завтрак		500	14,72	20	107,77	688	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	87,9	813
	Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	129,1	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	0,23	260,9	1 296
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	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
Итого за Обед		740	35,08	36	89,11	838,8	
Итого за день		1 240	49,8	56	196,88	1526,8	

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	91,1	976,03
	Батон	30	2,37		14,49	70,5	693
Итого за Завтрак		530	23,94	15	75,23	564,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,65	5	8,08	108,4	124
	Рыба, тушенная с овощами	90	9,54	5	4,34	147,9	1 070,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	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
Итого за Обед		740	20,95	15	88,78	661,9	
Итого за день		1 270	44,89	30	164,01	1226,2	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2	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 с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
Итого за Завтрак		500	12,23	15	55,61	501,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	11,21	137,6	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*	50	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
Итого за Обед		750	18,82	32	74,16	754,4	
Итого за день		1 250	31,05	47	129,77	1256,3	
Итого за период		12 530	409,33	433	1678,96	13228,2	
Среднее значение за период		1 253	40,9	43,3	167,9	1322,8	

Составил Елисева Ирина Юрьевна

Утвердил _____