

Исполнитель

Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю

15.02.2021 г.
дата



Примерное 14-дневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.

<p>Согласовано Директор МБОУ «Лицей» В.Н. Жарченко Дата 15.02.2021 г.</p> 	<p>Согласовано Директор МБОУ «СОШ №2» М.В. Вредня Дата 15.02.2021 г.</p> 	<p>Согласовано Директор МБОУ «СОШ №12» Н.И. Майорова Дата 15.02.2021 г.</p> 
---	---	---

**Примерное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
для детей-инвалидов 1-4 классов, 5-11 классов.**

Сезон: Осень-зима-весна. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.
Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж					
Неделя первая	1	2	3	4	5	6	7	
День 1 Понедельник								
Завтрак								
Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466		
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519		
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558		
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5			
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2			
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643		
Булка со сушеной	1/100	7,07	17	53	390	796		
Обед	0	0	0	0	0			
Суп с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	165		
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767		
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141			
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714		
Булка Детская	1/80	5,9	7,68	41,92	261,44	796		
Всего		81,33	54,81	301,67	1839,58			
День 2 Вторник								
Завтрак								
Суп с крупой (гречневая) с тушенкой	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171		
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,1	77,0	48		
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640		

Масло сливочное	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	32
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Гуляш	1/100	24,9	22,0	7,7	326,0	443
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		61,11	60,13	167,1	1461,45	
День 3 Среда						
Завтрак						
Сосиска отварная Приморская	1/50	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72,0	33
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Печенье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Обед	0	0	0	0	0	
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2	
Суп свекольник	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Курица тушеная	1/100	10,3	16,8	2,6	202,0	493
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		55,98	55,77	222,09	1538,78	
День 4 Четверг						
Завтрак						
Каша вязкая (рис)	1/200	10,6	6,6	50,8	231,5	284
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп с крупной (гречневая) с мясом курицы	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171

Голубцы	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		48,6	48,61	247,09	1549,55	
День 5 Пятница						
<i>Завтрак</i>						
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
<i>Яблоко</i>	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
<i>Обед</i>	0	0	0	0	0	
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	132
Котлета мясная	1/80	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	712
Всего		47,49	45,83	185,39	1300,12	
День 6 Понедельник						
Салат из морской капусты	1/100	0,425	5,1	0,00	47,35	378
Филе цыпленка в пан. сухарях	3/20	12,1	6	35,5	244,8	
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай	1/200	0	0	14,0	56,0	712
<i>Обед</i>	0	0	0	0	0	
Свекольник с курицей	1/250	4,5	9	15,5	156,5	
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Капуста тушеная	1/150	5,01	5,34	11,23	101,94	
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		41,755	35,6	217,77	1333,21	
День 7 Вторник						
<i>Завтрак</i>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162

Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
Обед	0	0	0	0	0	
Рыба (горбуша) отварная	1/100	19,85	8,4	0,4	159,75	354
Макаронные изделия отварные (Спалетти)	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		52,76	26,68	168,25	1141,64	
День 8 Среда						
Завтрак						
Кукруза консервированная	1/30	0,7	0,1	3,4	17,4	
Фрикадельки мясные	4/15	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Каша рассыпчатая (гречка с тушенкой)	1/100	6,9	5,4	12,8	127,2	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
Обед	0	0	0	0	0	
Огурец соленый	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46
Рассолыник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	152
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		40,05	46,03	149,6	1167,7	
День 9 Четверг						
Завтрак						
Рагу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед	0	0	0	0	0	
Суп – лапша Домашняя с курицей	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Всего		43,54	41,22	148,29	1138,35	
День 10 Пятница						

Завтрак									
Каша молочная вязкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	284			
Сырники	3/30	11,7	17,5	17,6	270,2				
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5				
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174				
Обед	0	0	0	0	0				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164			
Курица тушенная	1/130	10,3	16,8	2,6	202,0	493			
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220			
Соус красный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558			
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141				
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714			
Всего		55,19	53,97	163,24	1306,12				
День 11 Понедельник									
Завтрак									
Салат со свежим огурцом (свежий огурец, яйцо, лук репчатый, масло растительное)	1/100	6,2	5,3	2,2	80,7	54-56			
Тфтели	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473			
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515			
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5				
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640			
Обед	0	0	0	0	0				
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	132			
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6	3,9	26,55	213	513			
Печень по-строгановски	1/100	5,4	3,1	3,95	65,2	422			
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0				
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714			
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627			
Всего		48,75	38,41	155,84	1215,05				
День 12 Вторник									
Завтрак									
Ленивые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483			
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5				
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714			
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796			
Обед	0	0	0	0	0				
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	48			

Супл картофельный с рисовой крупой и курицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	216
Котлета рыбная	1/80	9,4	4,9	2,2	90,2	364
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	643
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	47,0
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
Всего		41,42	53,82	216,39	1500	
День 13 Среда						
Завтрак						
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	714
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	62
Обед						
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	132
Борщ с курицей	1/250	10,75	5,0	10,75	127	472-473
Тфтелея	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	519
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	558
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	141
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	43,4
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Всего		56,46	43,03	160,6	1 199,64	
День 14 Четверг						
Завтрак						
Блины с вареной студенькой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	770
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Обед						
Суп с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Котлета мясная (курица)	1/100	18,2	10,4	13,8	222,0	466
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Всего		42,58	68,29	163,77	1053,54	