

СОГЛАСОВАНО



Директор

МАОУ СОШ № 3

Т.В.Шингарова

УТВЕРЖДАЮ



Начальник

ФБУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся ОВЗ с 7-11 лет на период
с 02.09.2024г. по 29.02.2025г.**

г. Верхняя Пышма

ОВЗ первая неделя неделя 7-12 лет .с01.09.2024 г

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник						
	Завтрак						
302	Каша пшеничная молочная	200		6,00	8,20	33,20	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20		14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15		3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб ржан./пшен.30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	215		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	510	0	28,76	13,47	77,66	626,6
	Обед						
139	Суп картофельный с бабовыми	200		6,00	4,80	17,68	140,00
433	Мясо индейки тушеное	100		15,30	5,90	3,90	132,00
516	Макаронны отварные (с маслом)	150		5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб ржан./пшен.30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инстр	Кисель "Витошка"	200		0,00	0,00	30,60	118,00
	Сумма калорий:	710	0	30,88	20,49	115,36	776,1
	Вторник						
	Завтрак						
2	Бутерброд с сыром	60		8,90	12,30	12,50	209,00
51/03	"Колобки"	100		7,46	7,11	6,70	120,68
224	Рагу овощное	100		2,00	8,30	11,50	125,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с сахаром	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	520	0	23,14	28,35	74,88	656,28
	Обед						
347	Омлет натуральный	105		12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	150		2,36	4,73	14,70	113,63
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60		3,90	9,40	35,40	264,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукты (банан)	200		3,99	1,33	55,86	255,36
694	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	775	0	31,83	39,5	169,24	1187,59
	Среда						
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	40		1,70	2,80	19,70	111,00
141	Каша пшенная	200		4,40	9,20	15,40	208,00
тк	Хлеб пшеничный	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	500	0	10,88	12,64	79,28	520,6
	Обед						
19	Салат из свежих помидоров	60	7,89	0,54	4,26	2,34	51,00
173	Суп-пюре из птицы	200		8,00	4,65	8,61	89,60
390	Котлета рыбная "Любительская"	100		15,00	10,75	7,91	230,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150		3,15	6,75	21,90	163,50
705	Напиток из шиповника	200		0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	770	7,89	31,57	27,05	93,34	769,70

	Четверг						
	Завтрак						
337	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00
35/03	Каша "Дружба"	200		7,20	5,18	44,56	254,00
97	Сыр порционный	15		3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
697	Молоко кипяченое	200		5,90	6,80	9,90	123,00
	Сумма калорий:	515	0	26,16	21,65	83,74	636,2
	Обед						
110	Борщ с мясом сметаной	200		4,30	5,81	10,77	112,32
492	Плов из мяса цыпленка 100/100	200		16,20	15,80	36,20	358,00
700	Напиток из ягод замороженных	200		0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150		0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	810	0,00	26,75	24,62	111,51	787,85
	Пятница						
	Завтрак						
302	Каша манная молочная	200		4,80	8,10	30,40	222,00
10	Бутерброд с маслом	50		2,64	21,60	16,32	276,00
тк	Хлеб ржан./пшен. 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
693	Какао с молоком	200		4,90	5,00	32,50	190,00
	Сумма калорий:	510	0	16,82	35,34	108,20	829,60
	Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с	100		1,41	5,08	9,02	87,40
140	Суп с макаронами мясом	200		11,20	5,60	7,68	164,80
680	Запеканка картофельная	205		20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб ржан./пшен.30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	765	0,00	37,39	30,92	93,88	849,80
	Итого	6385	7,89	264,18	254,03	1007,09	7640,32

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

ОВЗ вторая неделя 7-12 лет с 01.09.2024г

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
Понедельник							
Завтрак							
302	Каша ячневая молочная	200		4,80	3,00	29,20	163,00
тк	Масло сливочное порц.	20		20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с джемом	60		1,80	4,65	31,50	177,00
тк	Хлеб пшеничный	30		2,69	0,72	17,66	65,00
692	Кофейный напиток	200		2,36	1,60	27,52	134,00
Сумма калорий:		510	0	31,65	9,98	114,18	693,00
Обед							
124	Щи с мясом со сметаной	200		4,30	5,08	5,80	85,92
498	Котлеты рубленые из индейки	100		18,90	16,30	18,40	298,00
333	Макароны отварные с сыром	150		5,25	6,15	35,25	220,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
инст	Напиток витам "Витошка"	200		0,00	0,00	19,00	75,00
Сумма калорий:		710	0,00	28,63	23,09	101,63	735,10
Вторник							
Завтрак							
347	Омлет натуральный	150		17,71	26,29	3,57	322,86
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	264,00
78/03	Ватрушка "Лакомка"	105		10,42	17,00	39,37	352,00
Сумма калорий:		515	0,00	32,91	43,93	87,12	734,86
Обед							
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130		14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша пшеничная молочная 150/15	165		4,35	6,90	23,85	180,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
692	Кофейный напиток	200		2,50	3,60	28,70	152,00
тк	Фрукты (апельсин)	150		1,41	0,18	17,63	70,5
Сумма калорий:		705	0,00	26,74	21,52	113,16	751,10
Среда							
Завтрак							
302	Каша геркулесовая	200		4,80	10,00	21,40	198,00
тк	Масло сливочное порц.	20		20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с сыром	60		8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшеничный	30		2,24	0,32	14,49	70,80
693	Какао с молоком	200		4,70	5,00	31,80	187,00
Сумма калорий:		510	0,00	40,64	27,63	88,49	818,80
Обед							
132	Рассольник ленингр.со смет.мясом	200		8,85	5,92	16,37	157,60
16	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100		11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре с маслом	150		3,15	6,75	21,90	163,50
639	Компот из сухофруктов	200		0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
Сумма калорий:		770	0	29,06	24,72	105,43	764,08
Четверг							
Завтрак							
302	Каша молочная рисовая	200		3,00	8,00	31,60	218,00
337	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00
тк	Хлеб пшеничный	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Чай с сахаром	200		0,30	0,00	15,20	60,00

	Сумма калорий:	500	0	12,88	13,24	76,08	482,60
	Обед						
168	Суп-пюре из разных овощей	200		2,80	4,64	10,32	94,40
63	Фрикадельки из птицы(филе)	100		15,94	16,97	7,80	247,77
36/03	Рис припущенный с овощами	150		3,79	5,78	38,12	220,50
686	Чай с лимоном	200		0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60		4,48	0,64	28,98	141,60
тк	Фрукт (банан)	200	33,79	2,2	0,60	40,40	198
	Сумма калорий:	910	33,79	29,51	28,63	140,82	962,27
	Пятница						
	Завтрак						
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60		3,90	9,40	35,40	264,00
302	Каша манная молочная жидкая с маслом	200		3,00	8,20	20,00	172,00
тк	Хлеб пшеничный	60		4,48	0,64	28,98	141,60
686	Йогурт питьевой	200		5,60	6,40	9,40	116,00
	Сумма калорий:	520		16,98	24,64	93,78	693,60
	Обед						
157	Солянка домашняя	200		15,06	12,70	4,00	152,00
437	Гуляш из говядины	100		17,40	5,20	3,20	194,00
297	Греча рассыпчатая	150		8,70	7,80	42,60	279,00
638	Компот из кураги	200		1,20	0,00	31,60	126,00
тк	Хлеб пшеничный	60		4,48	0,64	28,98	141,60
	Сумма калорий:	710	0	46,84	26,34	110,38	892,6
	Итого	6360	33,79	295,84	243,72	1031,07	7528,01