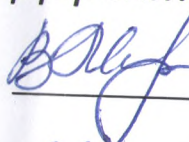


Утверждаю:

Директор МБОУ «РСОШ №2»

 **В.В. Мартыненко**

«01» 09

2021г



**Примерное 10- дневное меню
в школьной столовой
МБОУ «РСОШ №2» для обучающихся с ОВЗ**

Возрастная категория 7-15 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,9	8,7	18,6	169,6	260
	Бутерброды с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	90
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	47	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		510	14,0	18,5	71,6	514	-
Обед	Свекольник	200	1,3	2,8	7,6	62,0	131
	Рагу из птицы	150	11,5	12,0	13,3	208,3	407
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
	Итого за обед		570	15,8	15,1	54,2	414,7
Итого за день		1080	29,8	33,6	125,8	928,7	-

Возрастная категория 7-15 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	396
	Помидоры (нарезка)	50	1,1	0,2	3,8	24	-
	Сок абрикосовый	200	1,0	0	0	110	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		510	31,1	23,7	40,2	603,4	-
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,2	3,3	10,4	77,6	134
	Плов из говядины	150	11,3	11,1	29,5	264	370
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,6	54,9	494
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за обед		570	15,6	14,7	73,3	486,9	-
Итого за день		1080	46,7	38,4	113,5	1090,3	-

Возрастная категория 7-15 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая	200	11,4	10	48,4	337,4	237
	Гуляш из говядины	100	15,4	16,5	3,1	222,7	376
	Огурцы (нарезка)	50	0,7	-	1,8	10	-
	Какао с молоком	180	4,5	3,9	28,5	167,4	497
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		570	32,1	28,2	88,6	827,5	-
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,3	12	86,4	144
	Рагу из овощей	150	3	6,4	12,7	135	195
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
	Итого за обед		570	7,8	10,6	58	365,8
Итого за день		1110	39,9	38,2	146,6	1193,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис отварной	150	4,9	8,4	49,6	292	240
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192	405
	Йогурт	50	2,5	1,6	4,2	43,5	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		540	24,5	23,8	104,7	727,9	-
Обед	Суп с крупой	200	1,2	4	13,6	96	155
	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,2	291
	Кисель из концентрата плодового	180	1,2	0	26,1	109,8	503
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за обед		620	14,5	7,6	86,4	489,4	-
Итого за день		1130	59,2	29,8	188,7	1217,3	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	147
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	1,9	14,3	71,4	501
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	90
	Творожок (порционно)	50	8,1	8,4	7,9	141,6	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,4	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		560	23,7	21,3	89,4	552,4	-
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,3	5,7	12,8	133	153
	Говядина тушеная с капустой	180	29,1	70,1	17,4	817	365
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за обед		600	39,6	76,1	63,5	1094,4	-
Итого за день		1160	63,3	97,4	152,9	1646,8	-

Возрастная категория 7-15лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	8,0	11,4	35	271	255
	Бутерброды с маслом	40	1,6	16,7	10	197	95
	Банан	100	0,9	-	8,1	43	-
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		560	13,6	28,4	86,4	655,4	-
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	4,0	8,8	92,8	129
	Жаркое по-домашнему	200	23,6	21	15	344,5	396
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,3	99	508
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за обед		620	29,9	25,3	67,9	626,7	-
Итого за день		1180	43,5	53,7	154,3	1282,1	-

Возрастная категория 7-15 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	429
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Соус красный основной	50	0,2	0,4	1,8	32,3	456
	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		550	26,6	27,0	86,7	714,7	-
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,6	3,5	8,8	71,0	156
	Пюре из гороха	200	19,4	1,9	38,7	232	417
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
	Итого за обед		620	24,06	5,7	80,8	447,4
Итого за день		1170	50,6	33,7	167,5	1162,1	-

Возрастная категория 7-15лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,7	193,2	291
	Бефстроганов из говядины	100	15,1	13,8	2,4	194	366
	Какао с молоком	200	4	3,9	28,5	167,4	497
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		540	29,6	18,9	88,5	645	-
Обед	Солянка из птицы	200	5,9	8,8	2,4	113,6	136
	Каша гречневая	200	11,4	10	48,4	337,4	237
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,6	54,9	494
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за обед		620	20,4	19,1	84,2	596,3	-
Итого за день		1160	50	38	172,7	1241,3	-

Возрастная категория 7-15 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	180	4,4	8,0	37,7	251,1	242
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,7	5,2	2,9	97	342
	Чай с сахаром	180	0,09	-	13,5	54	493
	Печенье	50	3,7	4,9	37,5	208,5	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		550	20,9	18,3	111,4	701	-
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,2	3,6	10,4	77,6	134
	Плов из говядины	200	15,1	14,8	39,3	352	370
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за обед		620	22,4	19	204,5	574,2	-
Итого за день		1170	43,3	36,3	315,9	1275	-

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,2	3,3	7,0	63,3	128
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	90
	Кофейный напиток	180	2,8	2,4	14,3	71,1	501
	Яблоко	80					
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
Итого за завтрак		560	15,1	15,6	75,1	580,2	
Обед	Суп с крупой	180	1,6	3,6	12,2	86,4	155
	Пюре из гороха	150	14,5	1,1	29,0	174	417
	Тефтели с соусом	100	9,5	15,3	11,4	221	390
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за обед/за день		650/1210	28,6/43,7	20,36/36,3	85,9/161	625,8/1206	

В приготовлении блюд используется соль йодированная.

Примерное меню МБОУ «РСОШ №2» составила: медицинская сестра Кобзарь Ю.В.

Использованная литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания»

ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Академ. Е.А.Вгнера»