

Утверждаю

Руководитель обслуживающей организации

Директор ООО ТД «Родина плюс»

« 01 » сентября 2023 г.

Л.С.Шиловская



Согласовано

Директор МБОУ ВМО «Огарковская средняя школа

имени М.Г.Лобытова

« 01 » сентября 2023 г.

Н.В.Мурзаева



Примерное 2-х разовое десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ в общеобразовательных учреждениях Вологодского муниципального округа (130 руб)

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Печенье	40	3,2	6	28,8	230,8	ТУ
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5,02	3,46	33,28	185	182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за завтрак:	500	16,8	14,8	115,06	708,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Плов из мяса птицы	250	22,516	11,18	45,567	373,33	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	28,5	135	ГОСТ
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Итого за обед	760	28,346	16,89	109,847	712,68	
	Итого за день	1260	45,146	31,69	224,907	1421,08	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная	200	7,74	5,57	34,13	219	182
	Вафли	40	1,4	1,6	37,2	170	ТУ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за завтрак	500	13,71	8,99	121,73	623	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,803	4,92	10,933	103,75	82
	Биточек из говядины со сметанно- томатным соусом	70/30	11,559	12,195	11,263	203,23	268/331
	Макаронные изделия отварные	170	6,426	0,714	36,125	176,8	203
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	28,5	135	ГОСТ
	Итого за обед:	780	24,038	18,509	116,671	740,98	
	Итого за день:	1280	37,748	27,499	238,401	1363,98	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Завтрак	Яйцо вареное	40	12,6	10,6	1,12	155	209
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,56	3,8	44,18	246	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	379
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за завтрак:	500	28,826	18,878	96,646	675,6	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,488	5,27	16,535	148,25	102
	Шницель рыбный натуральный с сметанным соусом	70/30	11,017	8,206	7,724	149,308	235/330
	Пюре картофельное	170	3,621	4,726	21,284	149,6	128
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за обед:	780	25,304	20,28	101,703	709,358	
	Итого за день:	1280	54,13	39,158	198,349	1384,958	
День 4 Завтрак	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,33	8,16	17,14	153	1
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,427	4,46	37,02	219	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за завтрак:	500	14,327	14,44	104,56	606	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250/3	2,148	5,63	14,866	118,8	81
	Цыпленок отварной со сметанно-томатным соусом	70/30	16,395	12,293	0,284	177,758	288/331
	Рис отварной	170	4,1378	6,091	41,575	237,66	304
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	14,25	67,5	ГОСТ
	Итого за обед:	753	24,7908	24,474	98,855	716,318	
	Итого за день	1253	39,1178	38,914	203,415	1322,318	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная	200	7,74	5,57	34,13	219	182
	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Печенье	40	3,2	6	28,8	230,8	ТУ
	Итого за завтрак:	500	19,52	16,91	115,91	742,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Омлет натуральный	159	16,05	17,91	2,85	264	264
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	202
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за обед:	769	23,38	25,15	87,96	707,55	
	Итого за день:	1269	42,9	42,06	203,87	1449,95	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Яйцо вареное	40	12,6	10,6	1,12	155	209
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,56	3,8	44,18	246	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,6	379
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за завтрак	500	28,826	18,878	96,646	675,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,488	5,27	16,535	148,25	102
	Котлета рубленая из птицы со сметанным соусом	70/30	11,076	16,997	12,484	247,63	295/330
	Макаронные изделия отварные	170	6,426	0,714	36,125	176,8	203
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,3	14,25	67,5	ГОСТ
	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
	Итого за обед:	750	25,29	23,361	109,244	762,38	
	Итого за день:	1250	54,116	42,239	205,89	1437,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6	3,92	33,34	194	175
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с сыром	30/10	5,05	2,3	17	110,8	1
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за завтрак	500	15,62	8,04	100,74	538,8	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Залепанка морковная с творогом	150	15,24	12,95	25,01	278	168
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Вафли	40	1,4	1,6	37,2	170	ТУ
	Итого за обед:	700	23,27	19,22	137,6	822,35	
	Итого за день:	1200	38,89	27,26	238,34	1361,15	
День 8							
Завтрак	Яйцо вареное	40	12,6	10,6	1,12	155	209
	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,427	4,46	37,02	219	182
	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39,4	160	358
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Итого за завтрак	500	24,837	16,86	112,94	708	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,39	5,08	13	146,25	112
	Биточек из говядины со сметанно-томатным соусом	70/30	11,559	12,195	11,263	203,23	268/331
	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,863	6,906	43,793	276,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	28,5	135	ГОСТ
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388
	Итого за обед:	780	28,39	25,059	117,316	848,93	
	Итого за день:	1280	53,227	41,919	230,256	1556,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9	Печенье	40	3,2	6	28,8	230,8	ТУ	
	Каша рисовая жидкая молочная	200	5,02	3,46	33,28	185	182	
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ	
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Итого за завтрак	507	12,85	11,28	112,68	651,8		
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,013	5,09	11,98	107,25	96	
	Котлета рыбная с морковью со сметанным соусом	100/50	13,104	6,698	7,934	144,45	54	
	Пюре картофельное	170	3,621	4,726	21,284	149,6	128	
	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,01	132,8	349	
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ	
	Итого за обед:	830	23,9	18,404	108,608	708,1		
	Итого за день:	1337	36,75	29,684	221,288	1359,9		
	День 10	Бутерброд с сыром	30/10	5,05	2,3	17	110,8	1
		Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,56	3,8	44,18	246	173
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Батон нарезной		60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ	
Итого за завтрак		500	18,18	7,92	111,58	590,8		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,803	4,92	10,933	103,75	82	
	Макаронник с мясом	160	17,63	11,73	33,34	311	309	
	Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,6	28,5	135	ГОСТ	
	Вафли	30	1,05	1,2	27,9	127,5	ТУ	
	Итого за обед:	700	25,061	18,728	121,433	765,45		
Итого за день:	1200	43,241	26,648	233,013	1356,25			

Меню составлено в соответствии со "Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва "Дели плюс" 2017

День	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	1260	45,146	31,69	224,907	1421,08
2 день	1280	37,748	27,499	238,401	1363,98
3 день	1280	54,13	39,158	198,349	1384,958
4 день	1253	39,1178	38,914	203,415	1322,318
5 день	1269	42,9	42,06	203,87	1449,95
6 день	1250	54,116	42,239	205,89	1437,98
7 день	1200	38,89	27,26	238,34	1361,15
8 день	1280	53,227	41,919	230,256	1556,93
9 день	1337	36,75	29,684	221,288	1359,9
10 день	1200	43,241	26,648	233,013	1356,25
ИТОГО	12609	445,2658	347,071	2197,729	14014,496
в среднем за 1 день	1260,9	44,52658	34,7071	219,7729	1401,4496