

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 5-11 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	250	6,275	4,325	41,6	231,25	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:	550	18,055	15,665	123,38	754,65	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,124	5,94	9,48	107,7	88
	Плов из мяса птицы	310	27,921	13,867	56,503	462,933	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	870	34,105	20,567	122,363	820,233	
	Итого за день	1420	52,16	36,232	245,743	1574,883	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная	250	9,675	6,96	42,66	273,75	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	550	15,645	10,38	130,26	677,75	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,803	4,92	10,933	103,75	82
	Биточек из говядины со сметанно-томатным соусом	80/50	13,49	14,718	13,976	244,85	268/331
	Макаронные изделия отварные	210	7,938	0,882	44,625	218,4	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:	850	27,481	21,2	127,884	824,2	
	Итого за день:	1400	43,126	31,58	258,144	1501,95	

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	250	10,7	4,75	55,225	307,5	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:	550	30,966	19,828	107,691	737,1	
	Суп картофельный с бобовыми	300	6,586	6,324	19,842	177,9	102
	Шницель рыбный натуральный с сметанным соусом	80/50	12,815	10,161	9,797	182,65	235/330
	Пюре картофельное	220	4,686	6,116	27,544	193,6	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:	910	29,265	24,679	113,343	816,35	
	Итого за день:	1460	60,231	44,507	221,034	1553,45	
День 4 Завтрак	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,33	8,16	17,14	153	1
	Каша пшеничная жидкая молочная	250	9,284	5,575	46,275	273,75	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,1	174	ГОСТ
	Итого за завтрак:	550	16,184	15,555	113,515	660,75	
	Рассольник домашний со сметаной	250/3	2,148	5,63	14,866	118,8	81
Обед	Цыпленок отварной со сметанно-томатным соусом	80/50	19,619	16,548	3,837	243,202	288/331
	Рис отварной	200	4,868	7,166	48,912	279,6	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:	813	28,745	29,804	109,745	823,702	
	Итого за день	1363	44,929	45,359	223,26	1484,452	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак							
	Каша овсяная жидкая молочная	250	9,675	6,96	42,66	273,75	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:	550	21,455	18,3	124,44	797,15	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,124	5,94	9,48	107,7	88
	Омлет натуральный	212	21,4	23,88	3,8	352	264
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	376
	Батон нарезной	60	4,5	1,8	35,4	174	ГОСТ
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	49,5	338
	Итого за обед:	872	29,084	32,11	90,49	816	
	Итого за день:	1422	50,539	50,41	214,93	1613,15	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	12,6	10,6	1,12	155	209
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,7	4,75	55,225	307,5	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	550	30,966	19,828	107,691	737,1	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,488	5,27	16,535	148,25	102
	Котлета рубленая из птицы со сметанным соусом	80/50	12,879	20,21	15,189	294,65	295/330
	Макаронные изделия отварные	200	7,56	0,84	42,5	208	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:	810	28,227	26,7	118,324	840,6	
	Итого за день:	1360	59,193	46,528	226,015	1577,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,5	4,9	41,675	242,5	175
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бургерборд 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	550	17,12	9,02	109,075	587,3	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	300	2,364	3,252	14,532	102,9	101
	Запеканка морковная с творогом	200	20,32	17,267	33,347	370,667	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:	800	28,744	24,079	148,359	932,167	
	Итого за день:	1350	45,864	33,099	257,434	1519,467	
День 8							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	12,6	10,6	1,12	155	209
	Каша пшенная жидкая молочная	250	9,284	5,575	46,275	273,75	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	550	26,694	17,975	122,195	762,75	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,39	5,08	13	146,25	112
	Биточек из говядины со сметанно-томатным соусом	80/50	13,489	14,722	13,358	244,85	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:	810	30,32	27,586	119,411	890,55	
	Итого за день:	1360	57,014	45,561	241,606	1653,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Завтрак	Печенье	40	3,2	6	28,8	230,8	ТУ
	Каша рисовая жидкая молочная	250	6,275	4,325	41,6	231,25	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	557	14,105	12,145	121	698,05	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	300	2,416	6,108	14,376	128,7	96
	Котлета рыбная с морковью со сметанным соусом	100/50	13,104	6,698	7,934	144,45	54
	Пюре картофельное	230	4,899	6,394	28,796	202,4	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:	940	25,581	21,09	118,516	782,35	
	Итого за день:	1497	39,686	33,235	239,516	1480,4	
День 10							
	Бутерброд с сыром	30/10	5,05	2,3	17	110,8	1
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,7	4,75	55,225	307,5	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	550	20,32	8,87	122,625	652,3	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,164	5,904	13,12	124,5	82
	Макаронник с мясом	200	22,04	14,663	41,675	388,75	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	40	1,4	1,6	37,2	170	ТУ
	Итого за обед:	800	30,182	23,045	141,255	906,45	
	Итого за день:	1350	50,502	31,915	263,88	1558,75	

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	1420	52,16	36,232	245,743	1574,883
2 день	1400	43,126	31,58	258,144	1501,95
3 день	1460	60,231	44,507	221,034	1553,45
4 день	1363	44,929	45,359	223,26	1484,452
5 день	1422	50,539	50,41	214,93	1613,15
6 день	1360	59,193	46,528	226,015	1577,7
7 день	1350	45,864	33,099	257,434	1519,467
8 день	1360	57,014	45,561	241,606	1653,3
9 день	1497	39,686	33,235	239,516	1480,4
10 день	1350	50,502	31,915	263,88	1558,75
Итого	13982	503,244	398,426	2391,562	15517,502
в среднем за 1 день	1398,2	50,3244	39,8426	239,1562	1551,7502