УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Варгатерская ООШ»

/Ушакова А.Н./

« Д. » Делена дел

МЕНЮ для детей ОВЗ 12-18 лет МБОУ «ВАРГАТЁРСКАЯ ООШ»

(Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи плюс, 2015)

Приём	Наименование	Масса порции		Пищевые вещестн	за	Калорийность	№ рецептуры
пищи	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	порции	
				1 День 1		1	
	Каша из пшена и	250/10	3,30	8,60	23,20	183	175
	риса на молоке с						
	маслом или						
	Каша манная		6,02	4,05	33,37	194	181
	молочная жидкая с						
	маслом						
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	42	377
	Манник со	60/20	6,2/1,42	2,4/1,00	45,9/11,04	219	222
	сг.молоком/джемом						
	или Пудинг из						
	творога,	150/20	25,02	17,28	36,18	300	ПР
	запеченный						
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Итого за		590	14,61	12,4	109,06	537	
завтрак		680	34,73	21,73	117,79	629	
Обед	Суп картофельный	200	8,78	11,12	61,56	424	104
	с мясными						
	фрикадельками	10		0.10	10.00		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Плов	200	16,93	20,27	17,33	220	291
	Напиток кофейный	200	3,60	2,67	29,20	100	379
	на молоке		0.40	0.00			220
	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33	338
Итого за		715	32,77	34,76	134,76	870	
обед		10.15	4= 20	4= 4 <	242.02	4.40=	
Всего за		1245	47,38	47,16	243,82	1407	
день		1335	67,5	56,49	232,87	1499	
			Поит Э				
	Voyyo www.	250/10	<u>День 2</u>		26.50	252	102
2 aprenava	Каша жидкая	250/10	7,50	8,5	36,50	253	183
Завтрак	молочная из						
	гречневой крупы						

или из овсяных		6,1	4	36,96	208	173
хлопьев с маслом						
Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	-	72	15
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65	14
Апельсин (мандарин)	75	0,96	0,2	8,68	28	338
	615	16,89 15,49	22,2 17,7	73,98 74,44	551 506	
Суп крестьянский с крупой или	250	3,24	3,33	17,5	109	98
рассольник Ленинградский		2,6	2,5	2,88	100,8	96
Макароны	200/10	5,1	7,50	28,5	202	309
Тефтели с соусом или	100/20	7,8	8,7	10,2	671	278
	100	13,5	9,2	1,3	171,2	261
Какао с молоком	200		0.7	/	125	382
или снежок		3		11	331	
Салат из вареной свёклы	100	1.3	5	11.8	100	55
		1.0	6.2	0.0	00	<i>(</i> 7
-	50	,	,	,		67 ПР
Алео пшеничный		,				1117
				-		
		/	,			
	1545 1525	39,88	47,87	187,3 146,34	1502	
	хлопьев с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Сыр порциями (российский) Масло сливочное Апельсин (мандарин) Суп крестьянский с крупой или рассольник Ленинградский Макароны отварные с маслом Тефтели с соусом или Печень в соусе Какао с молоком или снежок Салат из вареной	хлопьев с маслом 200 Хлеб пшеничный 50 Сыр порциями (российский) 20 Масло сливочное 10 Апельсин (мандарин) 75 Суп крестьянский с крупой или рассольник Ленинградский 250 Макароны отварные с маслом 200/10 Тефтели с соусом или Печень в соусе 100 Какао с молоком или снежок 200 Салат из вареной свёклы или Винегрет 100 Хлеб пшеничный 50 930 910 1545	XЛОПЬЕВ С МАСЛОМ YAЙ С САХАРОМ ZOO D,53 XЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 3,16 Cыр порциями 20 4,64 (российский) MAСЛО СЛИВОЧНОЕ 10 0,10 AПЕЛЬСИН (МАНДАРИН) 615 16,89 15,49 Cyп крестьянский с крупой или рассольник Z,6 X24 XPYNOM XP	XЛОПЬЕВ С МАСЛОМ YAЙ С САХАРОМ ZOO D,53 - O,40	Хлопьев с маслом 200 0,53 - 9,47	Чай с сахаром 200 0,53 - 9,47 40,00 Хлеб пшеничный 50 3,16 0,40 19,32 93 Сыр порциями (российский)

День 3

3	автрак	Омлет натуральный,	150	11,77	16,56	2,3	205	215
	шБГрик	сваренный на пару						
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР

	Сок	200	1,47	_	22,80	97	
	Кондитерские	50	1,7	2,26	13,94	82,90	ПР
	изделия						
	Йогурт	125	5,3	1,88	7,38	67	ПР
Итого за		575	23,4	21,1	65,74	544,9	
завтрак							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	233	82
	или Суп картофельный с рыбными консервами		8,45	8,3	13,13	175	140
	Вареники	200	5,4	9,8	23,0	201	391
	Кисель или Напиток Витоша	200	0,16	0,1	27,5	111	350
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,3	93	ПР
	Калач сметанный Или	60	1,7	2,26	3,1	83	456
	Пирог Зебра Шарлотка с яблоком	80	6,7 3,6	12,2 4,6	51,3 31,6	343 174,7	ПР
Итого за		760	12.26	17 46	94.65	586	
итого за обед		780	12,26 17,26 20,77	17,46 27,4 23,2	84,65 132,85 114,53	847 740	
Всего за		1335	35,66	38,56	150,39	1130,9	
день		1355	40,66 44,17	48,5 44,3	198,59 180,27	1391,9 1284,9	
			Де	нь 4			
	Каша пшенная с маслом	250/10	7,30	4,30	38,27	221	182
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
•	Печенье затяжное	50	1,70	2,26	13,94	118	ПР
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41	377
Итого за завтрак		560	12,69	6,96	81,13	473	

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,22	3,4	20,95	142	103
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4.10	39.84	232	302
	Котлеты, биточки, шницель с соусом	100/20	16,5	24,2	14,32	344	268
	Компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196	349
	Хлеб пшеничный Банан	50 150	3,16 1,13	0,40 0,4	19,32 15,75	93 71	ПР 338
Итого за обед	Банан	970	34,07	32,8	157,44	1078	336
Всего за день		1530	46,76	39,76	238,57	1551	
			Пол	нь 5			
	Каша жидкая молочная с рисом с маслом	250/10	6,07	12,76	39,78	299	182
Завтрак	Гренки	50	1,67	0,18	11,16	53	371
	Чай с сахаром Конфеты шоколадные	200 40	0,53	39,5	9,47 54,2	40,00 354	376
Итого за завтрак		550	12,27	52,44	114,61	746	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	5,94	9,48	108	88
	Пюре картофельное	200	3,1	2,33	19,13	110	312
	Ленивые голубцы с соусом	100/20	7,4	8,9	6,1	234	287 290
	или Курица в соусе		7,4	8	9,5	288	
	Огурчик консервированный или	30	0,2	0,1	2	10	ПР

	Салат из свежих	100	0,8	6,1	2,4	67,3	13
	огурцов Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	87	389
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	94	ПР
Всего за		850	16,98	17,87	76,23	643	
обед		920	17,58	22,97	80,03	754,3	
Всего за		1400	29,25	70,31	190,84	1389	
день		1470	29,85	75,41	194,64	1500,3	
		2.50/10		2 День 6	2.0.0	•00	
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев	250/10	6,10	4,00	36,96	208	173
	овсяных) с маслом						
	или кукурузная		8,1	11,26	39	289,5	184
	Суп молочный с		4,98	8,13	4,68	122	304
	вермишелью и						
	маслом						
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Блинчики со	80/20	6,9	5,23	41,08	173	399
	сгущенным молоком или						
	Королевская	100	28,9	15,8	79,5	571	ПР
	ватрушка				·		
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	42	377
Итого за		610	16,69	9,63	106,96	516	
завтрак		010	18,69	16,89	109	597,5	
3m2 1 p m m			37,57	24,33	113,1	828	
Обед	Суп картофельный	250	8,78	11,12	61,56	424	104
, ,	с мясными		,	,	,		
	фрикадельками						
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Жаркое -по	250	33,35	36,65	27,79	574	259
	домашнему						
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	87	
	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33	338
Итого за		850	46,59	48,67	136,22	1211	
обед Всего за		1460	63.28	58,3	2/2 10	1727	
DUCTU 3a		1400	63,28	30,3	243,18	1/4/	

день			65,28 84,16	65,56 73	245,22 249,32	1818,5 2039	
			Ле	нь 7			
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250/10	7,50	8,5	36,50	253	183
	Чай с сахаром	200	0,53	_	9,47	40	376
Вавтрак	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
· ·	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90	-	72	15
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65	14
	Апельсин (мандарин)	100	0,96	0,2	8,68	28	338
Итого за		640	16,89	22,2	74,1	551	
завтрак			·				
	Суп крестьянский с крупой или рассольник	250	3,24 2,6	3,33 2,5	17,5 2,88	109 100,8	98 96
	Ленинградский		2,0	2,5	2,00	100,0	70
	Рис отварной или	200	3,7	5,42	36,7	210	304
Обед	Плов	300	16,9	20,27	17,3	321	291
	Гуляш из курицы	100	14,55	16,8	2,9	221	260
	Салат витаминный	100	15,7	60,2	87,9	167	49
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,7	29,20	155	379
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Итого за		900	43,95	88,85	193,52	955	
обед		1000	56,51	102,9	159,5	1057,8	
Всего за		1540 1640	60,84 73.4	111,05 125 1	267,62 233.6	1506 1608 8	
день		1640	73,4	125,1	233,6	1608,8	
Завтрак	Омлет натуральный, сваренный на пару	150	11,77	16,56	2,3	205	215

	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Сок	200	1,47	-	22,80	97	
	Кондитерские	50	1,7	2,26	13,94	82,90	ПР
	изделия						
	Йогурт	125	5,3	1,88	7,38	67	ПР
Итого за		575	23,4	21,1	65,74	544,9	
завтрак						·	
Обед	Суп картофельный	250	9,83	8,88	16,8	170	102
	с горохом						
	Суп-лапша		3,37	2,98	15,69	284	113
	домашняя						
	Вареники с	200	5	5,1	33	394	395
	картофельной или						
	творожной						
	начинкой						
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Кисель	200	0,16	0,1	27,5	111	350
	или						
	Напиток Витоша						
	Пирожок сдобный						
	печеный из	80	1,8	2,05	16,6	111	406
	дрожжевого теста с						
	яблоком						
	или						
	Гренки	50	1,7	0,2	11,16	53	371
Итого за		780	19,95	16,53	113,22	879	
обед		750	13,39	8,78	106,67	821	
Всего за		1355	43,35	37,63	178,96	1423,9	
весь день		1325	36,79	29,88	172,41	1365,9	
			<u> </u>			<u> </u>	
			Ден	њ 9			
	Каша пшенная с	250/10	7,30	4,30	38,27	221	182
	маслом	200, 10	.,	.,50			102
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Печенье	50	1,70	2,26	13,94	118	ПР
Rartnak	LICACHEC				1 109/ 1	110	111
Вавтрак				2,20			377
Вавтрак	Чай с лимоном	200	0,53	2,20	9,6	41	377

Итого за завтрак		560	12,69	6,96	81,13	473	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,78	11,12	61,56	424	104
	Каша гречневая					232	
	рассыпчатая	200	8.90	4.10	39.84		302
	Котлета, биточки, шницель с соусом	100/20	16,5	24,2	14,32	344	268
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Банан	150	1,13	0,4	15,75	71	338
	Компот из с/ф или свежих яблок,	200	1,16 0,16	0,30 0,16	47,26 23,88	196 98	349 342
	напиток						
Итого за		970	40,14	42,46	137,99	1097	
обед							
Всего за		1530	52,83	49,42	219,12	1570	
день							
	Каша жидкая	250/10	Ден 6,07	ь 10 12,76	39,78	312	182
	молочная с рисом с маслом	230/10	0,07	12,70	39,78	312	102
3	Хлеб пшеничный	50	2.16				
Завтрак	Manyanary		3,10	0,40	19,32	93	ПР
	Масло сливочное	10	3,16 0,10		19,32 0,13	93 65	ПР 14
	Яйцо отварное	10 40		0,40 7,20 4,60			
	Яйцо отварное		0,10	7,20	0,13	65	14
		40	0,10 5,08	7,20 4,60	0,13 0,28	65 63	14 209
Итого за	Яйцо отварное	40	0,10 5,08	7,20 4,60	0,13 0,28	65 63	14 209
завтрак	Яйцо отварное Чай с сахаром	40 200 560	0,10 5,08 0,53	7,20 4,60 -	0,13 0,28 9,47	65 63 40,00	14 209 376
	Яйцо отварное	40 200	0,10 5,08	7,20 4,60	0,13 0,28	65 63	14 209
завтрак	Яйцо отварное Чай с сахаром Щи из свежей капусты с	40 200 560	0,10 5,08 0,53	7,20 4,60 -	0,13 0,28 9,47	65 63 40,00	14 209 376
завтрак	Яйцо отварное Чай с сахаром Щи из свежей капусты с картофелем	40 200 560 250	0,10 5,08 0,53	7,20 4,60 - 5,94	0,13 0,28 9,47 9,48	65 63 40,00	14 209 376 88
завтрак	Яйцо отварное Чай с сахаром Щи из свежей капусты с картофелем Пюре	40 200 560	0,10 5,08 0,53	7,20 4,60 -	0,13 0,28 9,47	65 63 40,00	14 209 376
завтрак	Яйцо отварное Чай с сахаром Щи из свежей капусты с картофелем Пюре картофельное	40 200 560 250	0,10 5,08 0,53 2,12	7,20 4,60 - 5,94	9,48 19,13	65 63 40,00 108	14 209 376 88
завтрак	Яйцо отварное Чай с сахаром Щи из свежей капусты с картофелем Пюре	40 200 560 250	0,10 5,08 0,53	7,20 4,60 - 5,94	0,13 0,28 9,47 9,48	65 63 40,00	14 209 376 88

	картофельная с мясом или Макаронник с мясом		11,7	11,2	12,38	221,62	
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	6	9	140	43
	или Салат из горошка зеленого	60	3,0	5,2	6,3	84	10
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	87	389
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Кондитерские изделия	30	0,13	-	16	64	ПР
Итого за		780	13,81	22,34	97	693	
обед		890	25,31	27,3	74,4	728,36	
Итого за		1340	28,88	47,3	181,98	1330	
день		1450	40,38	52,26	159,38	1365,36	