

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Варгатерская ООШ»
/Ушакова А.Н./
« 02 » октября 20 23 г
Приказ № 20-п



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

	или из овсяных хлопьев с маслом		6,1	4	36,96	208	173
	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
Итого за завтрак		615	16,89 15,49	22,2 17,7	73,98 74,44	551 506	
Обед	Суп крестьянский с крупой или рассольник Ленинградский	250	3,24	3,33	17,5	109	98
			2,6	2,5	2,88	100,8	96
	Макароны отварные с маслом	200/10	5,1	7,50	28,5	202	309
	Тефтели с соусом или Печень в соусе	100/20	7,8	8,7	10,2	671	278
		100	13,5	9,2	1,3	171,2	261
	Какао с молоком или снежок	200	3,8	0,7	26,0	125	382
			3	2,5	11	331	
Салат из вареной свёклы или Винегрет	100	1,3	5	11,8	100	55	
			1,6	6,2	8,9	98	67
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Итого за обед		930 910	24,4 29,76	25,63 28,3	113,32 71,9	1300 996	
Всего за день		1545 1525	41,29 39,88	47,87 46	187,3 146,34	1851 1502	

День 3

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 изделия	50	1,7	2,26	13,94	82,90	ПР
	Йогурт	125	5,3	1,88	7,38	67	ПР
Итого за завтрак		575	23,4	21,1	65,74	544,9	
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 Пирог Зебра	60	1,7	2,26	3,1	83	456
	Шарлотка с яблоком	80	6,7	12,2	51,3	343	ПР
				3,6	4,6	31,6	174,7
Итого за обед		760	12,26	17,46	84,65	586	
		780	17,26	27,4	132,85	847	
			20,77	23,2	114,53	740	
Всего за день		1335	35,66	38,56	150,39	1130,9	
		1355	40,66	48,5	198,59	1391,9	
			44,17	44,3	180,27	1284,9	

День 4

Завтрак	Каша пшеничная с маслом	250/10	7,30	4,30	38,27	221	182
	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	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Банан	150	1,13	0,4	15,75	71	338
Итого за обед		970	34,07	32,8	157,44	1078	
Всего за день		1530	46,76	39,76	238,57	1551	

День 5

Завтрак	Каша жидкая молочная с рисом с маслом	250/10	6,07	12,76	39,78	299	182
	Гренки	50	1,67	0,18	11,16	53	371
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Конфеты шоколадные	40	4	39,5	54,2	354	
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 или Курица в соусе	100/20	7,4	8,9	6,1	234	287 290
	Огурчик консервированный или	30	0,2	0,1	2	10	ПР

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

день			65,28 84,16	65,56 73	245,22 249,32	1818,5 2039	
День 7							
Завтрак	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
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПП
	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 завтрак		640	16,89	22,2	74,1	551	
Обед	Суп крестьянский с крупой или рассольник Ленинградский	250	3,24	3,33	17,5	109	98
			2,6	2,5	2,88	100,8	96
	Рис отварной или	200	3,7	5,42	36,7	210	304
	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	ПП	
Итого за обед		900 1000	43,95 56,51	88,85 102,9	193,52 159,5	955 1057,8	
Всего за день		1540 1640	60,84 73,4	111,05 125,1	267,62 233,6	1506 1608,8	
День 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 изделия	50	1,7	2,26	13,94	82,90	ПР
	Йогурт	125	5,3	1,88	7,38	67	ПР
Итого за завтрак		575	23,4	21,1	65,74	544,9	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	170	102
	Суп-лапша домашняя		3,37	2,98	15,69	284	113
	Вареники с картофельной или творожной начинкой	200	5	5,1	33	394	395
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Кисель или Напиток Витоша	200	0,16	0,1	27,5	111	350
	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с яблоком или Гренки	80	1,8	2,05	16,6	111	406
		50	1,7	0,2	11,16	53	371
Итого за обед		780	19,95	16,53	113,22	879	
		750	13,39	8,78	106,67	821	
Всего за весь день		1355	43,35	37,63	178,96	1423,9	
		1325	36,79	29,88	172,41	1365,9	

День 9

Завтрак	Каша пшеничная с маслом	250/10	7,30	4,30	38,27	221	182
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Печенье	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	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,78	11,12	61,56	424	104
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	232	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	ПП
	Банан	150	1,13	0,4	15,75	71	338
	Компот из с/ф или свежих яблок, напиток	200	1,16 0,16	0,30 0,16	47,26 23,88	196 98	349 342
Итого за обед		970	40,14	42,46	137,99	1097	
Всего за день		1530	52,83	49,42	219,12	1570	

День 10

Завтрак	Каша жидкая молочная с рисом с маслом	250/10	6,07	12,76	39,78	312	182
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93	ПП
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65	14
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
Итого за завтрак		560					
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
	Капуста тушеная с мясом	100	4,35	12	24,75	258	321
	Запеканка	300	15,9	11,7	3,1	292,36	284

	картофельная с мясом или Макаронник с мясом		11,7	11,2	12,38	221,62	
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком или Салат из горошка зеленого	100	2	6	9	140	43
		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	ПП
	Кондитерские изделия	30	0,13	-	16	64	ПП
Итого за обед		780 890	13,81 25,31	22,34 27,3	97 74,4	693 728,36	
Итого за день		1340 1450	28,88 40,38	47,3 52,26	181,98 159,38	1330 1365,36	