

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Варгатерская ООШ»
/Ушакова А.Н./
« 02 » Октября 20 23 г.
Присказ М. 20-11



МЕНЮ
для детей **ОВЗ 7-11 лет**
МБОУ «ВАРГАТЁРСКАЯ ООШ»

(Сборник рецептов 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 Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	3,30	8,60	23,20	183	175
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	42	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	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
		150/20	25,02	17,28	36,18	300	ПР
Итого за завтрак		530 620	14,61 34,73	12,4 21,73	109,06 98,11	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 или из овсяных хлопьев с маслом	200/10	7,50	8,5	36,50	253	183
			6,1	4	36,96	208	173
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40	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 завтрак		580	12,15 10,75	22,2 17,7	73,98 74,44	551 506	
Обед	Суп крестьянский с крупой или рассольник Ленинградский	200	3,24	3,33	17,5	109	98
			2,6	2,5	2,88	100,8	96
	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,50	28,5	202	309
	Тефтели с соусом или Печень в соусе	90/20	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	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Итого за обед		810 800	24,4 29,76	25,63 28,3	113,32 71,9	1300 996	
Всего за день		1390 1380	36,55 40,51	47,53 46	187,3 146,34	1851 1502	

День 3

Завтрак	Омлет натуральный, сваренный на пару	120	11,77	16,56	2,3	205	215
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПП
	Сок	200	1,47	-	22,80	97	
	Кондитерские изделия	50	1,7	2,26	13,94	82,90	ПП
	Йогурт	125	5,3	1,88	7,38	67	ПП
Итого за завтрак		535	23,4	21,1	65,74	544,9	
Обед	Борщ с капустой и картофелем или Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,84	4,90	11,75	98	82
	Вареники	150	5,4	9,8	23,0	201	391
	Кисель или Напиток Витоша	200	0,16	0,1	27,5	111	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3	93	ПП
	Калач сметанный Или	60	1,7	2,26	3,1	83	456
	Пирог Зебра	80	6,7	12,2	51,3	343	ПП
	Шарлотка с яблоком		3,6	4,6	31,6	174,7	
Итого за обед		700	12,26	17,46	84,65	586	
		720	17,26	27,4	132,85	847	
			20,77	23,2	114,53	740	
Всего за день		1235	35,66	38,56	150,39	1130,9	
		1255	40,66	48,5	198,59	1391,9	
			44,17	44,3	180,27	1284,9	

День 4

Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/10	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		500	12,69	6,96	81,13	473	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,22	3,4	20,95	142	103
	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Банан	150	1,13	0,4	15,75	71	338
Итого за обед		860	34,07	32,8	157,44	1078	
Всего за день		1360	46,76	39,76	238,57	1551	

День 5

Завтрак	Каша жидкая молочная с рисом с маслом	200/10	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		500	12,27	52,44	114,61	746	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,12	5,94	9,48	108	88

	Пюре картофельное	150	3,1	2,33	19,13	110	312
	Курица в соусе или Ленивые голубцы с соусом	100/20	7,4	8,0	9,5	288	290
	Огурчик консервированный или Салат из свежих огурцов	30	0,2	0,1	2	10	ПП
	Сок фруктовый	100	0,8	6,1	2,4	67,3	13
	Хлеб пшеничный	200	1	0,20	20,20	87	
		40	3,16	0,40	19,32	93	ПП
Всего за обед		810	15,46	22,97	80,03	753,3	
		740	14,86	17,87	76,23	709,3	
Всего за день		1240	27,13	70,31	190,84	1455,3	
		1310	27,73	75,41	194,64	1499,3	

Неделя 2 День 6

	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом или кукурузная	200/10	6,10	4,00	36,96	208	173
	Суп молочный с вермишелью и маслом		8,1	11,26	39	289,5	184
			4,98	8,13	4,68	122	304
Завтрак	Блинчики со сгущенкой или Королевская ватрушка	60/20	5,48	4,23	30,04	173	399
	Чай с лимоном	100	28,9	15,8	79,5	571	ПП
	Хлеб пшеничный	200	0,53		9,6	42	377
		40	3,16	0,40	19,32	93	ПП
Итого за завтрак		530	15,27	8,63	95,92	516	
			17,27	15,89	97,96	597,5	
		550	14,27	24,33	113,1	828	

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
	Жаркое -по домашнему	230	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		770	46,59	48,67	136,22	1211	
Всего за день		1300	61,86	57,3	328,06	1727	
			63,86	64,56	234,18	1808,5	
		1320	60,86	73	249,32	2039	

День 7

Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	7,50	8,5	36,50	253	183
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40	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 завтрак		580	16,89	22,2	74,1	551	
	Суп крестьянский с крупой или рассольник Ленинградский	200	3,24	3,33	17,5	109	98
			2,6	2,5	2,88	100,8	96
	Рис отварной или плов	150 250	3,7 17	5,4 20,3	36,7 17,33	210 341	304 291
	Гуляш из курицы	100	14,6	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	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Итого за обед		790	44	88,83	193,52	955	
Всего за день		1370	60,89	111,03	267,62	1506	
День 8							
Завтрак	Омлет натуральный, сваренный на пару	120	11,77	16,56	2,3	205	215
	Хлеб пшеничный	40	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		535	23,4	21,1	65,74	544,9	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169	102
	Суп-лапша домашняя		3,37	2,98	15,69	184	113
	Вареники с картофельной или творожной начинкой	150	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
Итого за		730	19,95	16,53	113,22	878	

обед		700	18,22	12,59	90,47	610	
Всего за весь день		1265 1235	43,35 41,62	37,63 33,69	178,96 156,21	1422,9 1154,9	

День 9

Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,30	4,30	38,27	221	182	
	Хлеб пшеничный	40	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		500	12,69	6,96	81,13	473		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,45	8,3	13,13	161	140	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	232	302	
	Котлета , биточки, шницель с соусом	100/20	16,5	24,2	14,32	344	268	
	Компот из с/ф или свежих яблок напиток	200	1,16	0,30	47,26	196	349	
			0,16	0,16	23,88	98	342	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР	
	Банан	150	1,13	0,4	15,75	71	338	
	Итого за обед		860	40,14	42,46	137,99	1097	
	Всего за день		1360	52,83	49,42	219,12	1570	

День 10

Завтрак	Каша жидкая молочная с рисом с маслом	200/10	6,07	12,76	39,78	312	182
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	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	
	Кондитерские изделия	30	0,13	-	16	64	ПР	
Итого за завтрак		530	15,07	24,96	84,98	637		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	5,94	9,48	108	88	
	Пюре картофельное	150	3,1	2,33	19,13	110	312	
	Капуста тушеная с мясом	80	4,35	12	24,75	258	321	
	Запеканка картофельная с мясом или Макаронник с мясом	225	15,9	11,7	3,1	292,36	284	
				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	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР		
Кондитерские изделия	30	0,13	-	16	64	ПР		
Итого за обед		850	15,86	26,87	117,88	860		
		805	25,31	23,44	74,4	728,36		
			8,35	25,27	102,81	767,62		
Всего за день		1250	28,88	47,3	181,98	1497		
		1285	40,38	52,26	159,38	1365,36		
			23,42	50,23	187,79	1404,62		