

Утверждаю
директор Прослаухинская СОШ-филиал
МБОУ «Баевская СОШ»



Н.А. Стахнёва



08 сентября 2023г

Прослаухинская СОШ-филиал МБОУ «Баевская СОШ»

**Меню для детей с ОВЗ на 2023-2024 учебный год
(десятидневное)**

День 1 (Понедельник) Завтрак

Наименование блюда	Возраст детей, Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Каша молочная манная	150	200	8,3	8,4	20,8	313,02	302
Масло сливочное порционное	10	10	2,4	7,5	0,1	74	149
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,31	п/в
Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	200,0	200,0	0,56	0,2	27,89	113,79	349
Апельсин	250	250	1,62	0,36	14,58	77,4	п/в
Итого			16,21	17,46	90,41	719,52	

Обед

Наименование блюда	Возраст детей, Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	0,4	7,5	3,02	13,64	088
Макароны отварные с сыром	140	200	12,41	14,5	53,04	326,69	204
Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,2	27,89	113,79	349
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,31	п/в
Яблоки свежие	100	150	0,6	-	14,30	79,60	п/в
итого			17,30	23,20	125,39	675,03	

День 2 (Вторник) Завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Котлета, мясная	100	100	15,6	11,6	15,7	228,75	268
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	5,6	5,6	27,0	185,0	302
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,31	п/в
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Яблоки свежие	100	100	0,4	-	9,8	56,4	п/в
Итого			25,13	19,38	94,54	669,46	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из огурцов	100	100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Суп с макаронными изделиями	250	300	2,85	6,08	15,58	140,4	111
Плов из курицы	150	200	18,0	11,5	21,4	284,0	891
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,31	п/в
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Масло сливочное порционное	10	10	8,3	0,1	0,1	74	149
Итого			33,07	25,06	82,12	772,01	

День 3 (среда) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из помидоров	100	100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Рыба тушеная в соусе	80	100	16,0	0,6	1,3	133,9	229
Пюре картофельное	150	200	3,0	7,0	8,4	148,1	312
Кисель (С- витаминизация)	200	200	0,2	0,2	31,2	124,5	648
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,31	п/в
Груша	150	200	0,8	1,3	31	141,7	п/в
Итого			26,73	15,34	101,94	763,81	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из помидоров	100	100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Рассольник	250	300	0,34	0,64	1,95	9,12	96
Котлета, мясная	100	100	15,6	11,6	15,7	228,75	268
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	5,6	5,6	27,0	185,0	304
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт	100	100	2,5	1,2	16	85	п/в
Сыр порционный	15	15	5,2	5,36	0	70,4	29
Итого			36,17	31,78	105,69	852,27	

День 4 (четверг) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Изделия макаронные группы А отварные	150	200	7,3	7,3	38,9	255,4	309
ГУЛЯШ мясной	80	100	19,59	17,89	4,76	168,1	260
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Сыр порционный	15	15	5,2	5,36	0	70,4	29
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,7	п/в
Итого			35,62	32,69	85,70	693,60	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из огурцов	100	100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Суп картофельный с рисом	200	250	2,85	6,08	15,58	138,12	96
Картофель тушеный с курицей	150	200	16,3	44,0	9,7	222	153
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,7	п/в
Сыр порционный	15	15	5,2	5,36	0	70,4	29
Итого			27,88	67,98	70,32	704,52	

День 5 (пятница) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из помидоров	100	100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Борщ с мясом (фасолью)	250	300	12,5	9,5	3,38	177,8	116
Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	200	0,4	0,2	21,4	113,79	349
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт	100	200	5	2,4	32	180	п/в
Итого			24,63	18,34	86,82	687,59	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Борщ с мясом (фасолью)	250	300	12,5	9,5	3,38	177,8	116
Мясо тушеное	70	80	15,3	14	3,9	132	489
Рис отварной	140	200	6,61	2,6	79,34	316	379
Кофейный напиток	200	200	1,2	1,33	10,27	55,35	691
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Яблоки свежие	100	100	0,4	-	9,8	56,4	п/в
Итого			39,34	26,13	133,73	879,25	

День 6 (Понедельник) Завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Каша молочная с крупой	150	200	10,2	12,8	44,3	329	302
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,7	п/в
Масло сливочное порционное	10	10	2,4	7,5	0,1	74	149
Груша	100	200	0,8	0,6	20,6	85	п/в
Итого			16,93	23,04	107,04	687,7	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептур ы
	7-11 лет	11 и старше					
Бутерброд с сыром	65	65	24	13,6	85	335,49	8
Суп картофельный с клёцками	200	250	0,14	1,08	0,78	13,24	108
Изделия макаронные группы А отварные	150	200	7,3	7,3	38,9	255,4	309
Тефтели мясные	120	120	14,1	14,6	7,6	218,6	469
Кофейный напиток	200	200	1,2	1,33	10,27	55,35	691
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Итого			48,34	39,85	169,59	1019,78	

День 7 (Вторник) Завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Масло сливочное порционное	10	10	2,4	7,53	0,38	112,96	149
Плов из курицы	150	200	18,0	11,5	21,4	284,0	891
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Апельсин	250	250	1,62	0,36	14,58	77,4	п/в
Итого			24,93	21,57	78,26	674,06	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Суп из рыбных консервов	150	200	3,44	3,36	5,73	107	181
Макароньы запеченные с сыром	100	150	12,8	8,6	23,3	198	334
Кисель (С - витаминизация)	200	200	0,2	0,2	31,2	124,5	648
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Масло сливочное порционное	10	10	2,4	7,53	0,38	112,96	149
Итого			22,17	20,7	87,37	684,16	

День 8 (среда) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту ры
	7-11 лет	11 и старше					
Рыба тушеная в соусе	80	100	16,0	0,6	1,3	133,9	229
Пюре картофельное	150	200	3,0	7,0	8,4	148,1	312
Бутерброд с маслом	10	20	1,78	7,53	0,38	112,96	153
Кисель (С- витаминизация)	200	200	0,2	0,2	31,2	124,5	648
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Йогурт	100	200	5	2,4	32	180	п/в
Итого			27,53	21,24	99,94	728,20	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углевод , г	Эн/ц, ккал	№ рецепту ры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из огурцов	100	100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	2	1,48	12,13	66,82	120
Рис отварной	140	200	6,61	2,6	79,34	316	379
Котлета, мясная	100	100	15,6	11,6	15,7	228,75	268
Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0	27,89	113,79	349
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Итого:			31,5	21,92	165,1	941,36	

День 9 (четверг) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Гороховое пюре	150	200	23,2	5,43	50,8	314	418
Мясо тушеное	100	100	15,3	5,9	3,9	132	489
Кофейный напиток	200	200	1,2	1,33	10,27	55,35	379
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,7	п/в
Сыр порционный	15	15	5,2	5,36	0	70,4	29
Яблоки свежие	100	100	0,4	-	9,8	56,4	п/в
Итого			49,13	27,16	101,81	769,85	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Нарезка из помидоров	80	100	3,4	5,2	3,0	74,3	564
Щи из свежей капусты с картофелем	250	300	0,4	0,07	3,02	13,64	88
Изделия макаронные группы А отварные	150	200	7,3	7,3	38,9	255,4	309
Котлета, мясная	100	100	15,6	11,7	15,7	228,75	268
Чай с сахаром	200	200	0,2	1,14	15	58	695
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,7	п/в
Итого			30,23	33,78	102,66	771,79	

День 10 (пятница) завтрак

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Яйцо отварное	1шт	1шт	6,6	6,1	0,3	80	337
Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200	250	7,8	5,2	5,8	100,0	181
Компот из смеси сухофруктов(С-витаминизация)	200	200	0,4	0,2	21,4	90,0	349
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1	27,04	141,7	п/в
Йогурт	100	100	2,5	1,2	16	85	п/в
Итого			20,63	13,3	70,54	496,7	

Обед

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	7-11 лет	11 и старше					
Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,85	6,08	15,58	130	102
Картофельное пюре	150	200	3	17,0	8,4	184,8	312
Рыба тушеная в соусе	80	100	16,0	0,6	3,74	133,9	229
Хлеб пшеничный из муки 1с	40	50	3,33	1,04	27,04	141,7	п/в
Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	389
Итого			26,18	24,92	72,52	682,40	