

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №3

С.А. Бутаян

Утверждено:

ИП Арабаджиян

Арабаджиян С.К.

Примерное десятидневное меню рационов для питания учащихся с ОВЗ (12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	64	337	11,94
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,46	513	8,4
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	итого за завтрак	615	19,208	12,43	88,738	546,46		43,34
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	5,237	16,187	122,86	133	12
	Куриное филе запечённое (грудка куриная)	100	27,51	7,549	0	179,29	320	59,93
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	120	72	16,67
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого за обед	777	39,92	22,536	82,657	691,15		106,6
	Итого за день:	1392	59,128	34,966	171,395	1237,61		149,94
День 2								
завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	6,96	6,84	40,8	252	514	7,8
	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	56	698	15,94
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	итого за завтрак	460	16,26	11,54	85	510		42,74
обед	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,86	22,58	160,07	162	12
	Биточки из говядины	100	14,661	18,188	17,02	198,45	466	65,87
	Винегрет овощной	100	1,33	8,5	6,67	108,33	67	13,33
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого за обед	770	30,391	32,798	103,64	735,85		107,2
	Итого за день:	1230	46,651	44,338	188,64	1245,85		149,94
День 3								
завтрак	Сыр твердый	10	2,38	2,88	0,06	35,87	33	9,94
	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	269	515	11,4
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	итого за завтрак	605	13,564	11,5	107,32	573,57		46,34
обед	Суп с домашней лапшой и картофелем	250	1,75	5,625	7,25	86,25	143	12
	Котлеты куриные рубленные из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150	326	54,6
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,2	0,2	4,6	26	71	20
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	755	31,16	10,405	98,3	607,85		103,6
	Итого за день:	1360	44,724	21,905	205,62	1181,42		149,94
День 4								
завтрак	Пюре картофельное	180	1,742	5,03	29,89	171,8	525	18
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	19,94
	итого за завтрак	602	8,542	6,63	86,59	440,5		52,94
обед	Суп картофельный с рисом	250	8,844	7,6	21,54	190,22	160	12
	Рыба (филе минтая), тушенная с овощами	180	18,624	10,224	9,42	204	340	54
	Огурцы соленные	100	0,8	0	1,73	13,067	70	15

	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	850	36,268	19,074	90,06	676,287		97
	Итого за день:	1452	44,81	25,704	176,65	1116,787		149,94
День 5								
завтрак	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	324	299/519	7,8
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	135	0,56	0,56	14,4	64,91	338	19,94
	итого за завтрак	617	16,196	11,452	117,676	599,91		42,74
обед	Борщ Сибирский	250	3	3,5	12,75	95	11	12
	Свинина запеченая	100	18,778	29,778	0	343	272	62,54
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15	71	16,66
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	770	30,608	34,698	72,79	722		107,2
	Итого за день:	1387	46,804	46,15	190,466	1321,91		149,94
Неделя2								
День 6								
завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	64	337	11,94
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,46	513	8,4
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	10
	итого за завтрак	615	19,208	12,43	88,738	546,46		43,34
обед	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,86	22,58	160,07	162	12
	Наггетсы куриные запеченные	100	22,33	8,556	9,22	203,33	326	56,6
	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	100	0,83	6,83	3	76,67	572	20
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	777	37,76	21,496	91,77	709,07		106,6
	Итого за день:	1392	56,968	33,926	180,508	1255,53		149,94
День 7								
завтрак	Сыр твердый	10	2,38	2,88	0,06	35,87	33	9,94
	Каша пшеничная	180	6,96	6,84	40,8	252	514	7,8
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	итого за завтрак	605	15,94	11,32	97,96	556,57		42,74
обед	Суп картофельный с рисом	250	8,844	7,6	21,54	190,22	160	12
	Котлета из говядины	100	14,661	18,188	17,02	298,45	466	65,87
	Салат из квашенной капусты	100	2,188	5,132	8,343	91,63	62	13,33
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	770	33,693	32,17	104,273	849,3		107,2
	Итого за день:	1375	49,633	43,49	202,233	1405,87		149,94
День 8								
завтрак	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	269,45	515	11,4
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	19,94
	итого за завтрак	602	11,384	8,62	106,86	538,15		46,34
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,97	2,25	21,25	117,97	163	12
	Куры тушеные в соусе (грудки)	100	16,52	7,75	3,26	149,202	290/330	45,93
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	120	72	16,67
	Кисель из вишни	200	0,31	0	35	143	645	17
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	755	29,47	19,75	112,38	743,172		103,6
	Итого за день:	1357	40,854	28,37	219,24	1281,322		149,94

День 9								
завтрак	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	324	299/519	7,8
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	135	0,56	0,56	14,4	64,91	338	19,94
	итого за завтрак	617	16,196	11,452	117,676	599,91		42,74
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	5,237	16,187	122,86	133	12
	Тефтели из говядины с соусом	195	19,74	27,77	22,69	195	472	62,54
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15	572	16,66
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	865	31,11	34,427	98,917	601,86		107,2
Итого за день:		1482	47,306	45,879	216,593	1201,77		149,94
День 10								
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	32	13
завтрак	Пюре картофельное	180	2,09	6,04	3,587	206,16	525	18
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	80	6,1	1,1	30,3	155	1	9
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	338	8,94
	итого за завтрак	565	8,56	15,71	55,807	529,56		52,94
обед	Суп с домашней лапшой и картофелем	250	1,75	5,625	7,25	86,25	143	12
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150	499	54,6
	Свекла отварная с огурцом соленным и квашенной капустой	100	1,33	9,17	4,33	105	55	13,4
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	итого за обед	755	31,29	19,375	98,03	686,85		97
Итого за день:		1320	39,85	35,085	153,837	1216,41		149,94
Среднее значение за 10 дней:		1374,7	47,6728	35,9813	190,5182	1246,4479		