



Т.А. Насирова

**Примерное десятидневное меню
для детей с ОВЗ
на базе МКОУ «Овсорокская СОШ»**

Сборники рецептов: 1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: Де Липринт, 2007.

2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. В. Т. Лапина, Москва. «Хлебпродинформ», 2008 г.

3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молочная геркулесовая каша	250	8,5	8,1	20,3	246,5	79
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	40	2.1	0.9	25	111,5	ГОСТ
ИТОГО за завтрак			19,62	11,28	60,72	472,66	
ОБЕД	Огурцы свежие порционно	50	0,3	0	1,0	14	ГОСТ
	Суп рисовый с мясом курицы	250	4,97	6,19	21,3	152,84	151
	Макаронные отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	516
	Копченая	100	15,55	11,55	15,70	148,7	451
	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	0,03	2,58	685
	Хлеб ржаной	45	3.4	0.6	15.4	74.25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50	2.1	0.9	25	111.5	ГОСТ
ИТОГО за обед			35,67	29,03	146,16	987,38	
ИТОГО за день			55,29	40,31	206,88	1460,04	
День 2	Молочная манная каша с маслом	250	7,5	8,6	17,3	418,00	90
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	0,03	2,58	685
	Хлеб пшеничный с маслом	45/10	6,09	13,8	12,7	153	ГОСТ

ИТОГО за завтрак			13,77	22,44	30,03	573,58	
ОБЕД	Винегрет	100	2,61	8,19	18,4	91,5	45
	Суп Рассольник	250	15,23	14,63	35,48	218,75	96
	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	25,6	213,24	520
	Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	371
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	98,36	349
	Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	ИТОГО за обед		45,25	50,56	141,17	960,26	
	ИТОГО за день		59,02	73	171,2	1533,84	
	День 3		4,8	7,5	17,4	213,5	44
Завтрак	Молочный вермишелевый суп	250					
	Сухари	50	6,2	7,6	18,2	190,8	ГОСТ
	Хлеб пшеничный с маслом	45/10	6,09	13,8	12,7	153	ГОСТ
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	ИТОГО за завтрак		26,11	31,18	63,72	671,96	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом и мясом	250	4,3	9,75	17,51	264	36
	Овощное рагу	180	1,73	4,63	7,49	85,49	73
	Биточки из говядины	100	7,38	45,68	3,6	247	795
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	382
	Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	ИТОГО за обед		35,03	67,72	107,42	938,43	
	ИТОГО за день		61,14	98,9	171,14	1610,39	
	День 4		12,2	12,4	26,3	351	104
Завтрак	Макаронны с маслом и сахаром	200/10					
	Печенье	40	6,2	7,6	18,2	166,8	ГОСТ

	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	382
	Хлеб пшеничный	50	2.1	0.9	25	111,5	ГОСТ
ИТОГО за завтрак			26,22	26,66	107,92	738,79	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	260,5	39
	Гречка отварная	180	9,98	14,92	30	209	509
	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	169	487
	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,2	ГОСТ
	Пряники	50	2,1	14	39	135	ГОСТ
ИТОГО за обед			53	43,1	125,94	962,36	
ИТОГО за день			79,22	69,76	233,86	1701,15	
День 5	Молочная рисовая каша	250	14,9	30,0	15,6	249,8	177
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	0,03	2,58	685
	Хлеб пшеничный	50	2.1	0.9	25	111,5	ГОСТ
ИТОГО за завтрак			17,18	30,94	40,63	363,88	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,06	2,49	16,5	ГОСТ
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом курицы	250	3,68	7,07	8,58	118	56
	Макаронные отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	516
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	178,7	451
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	12,84	98,36	349
	Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
ИТОГО за обед			38,24	38,63	166,94	1033,32	

ИТОГО за день						55,42	69,57	207,57	1396,2	
Неделя 2										
День 6										
	Молочная сборная каша	250				8,0	8,7	24,3	226	178
Завтрак										
	Чай с сахаром	200				0,18	0,04	0,03	2,58	685
	Бутерброд с маслом и сыром	50				5,06	7	14,62	145	3
ИТОГО за завтрак						13,24	15,74	38,95	373,58	
ОБЕД										
	Горошек зелёный консервированный	50				1,5	0,06	2,49	16,5	ГОСТ
	Суп рисовый с мясом курицы	250				4,97	6,19	21,3	152,84	151
	Жаркое- по домашнему	180				27,53	7,47	21,95	275	259
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7				9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб ржаной	45				3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50				2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Пряники	50				2,1	14	39	135	ГОСТ
ИТОГО за обед						50,62	31,5	140,56	969,75	
ИТОГО за день						63,86	47,24	179,51	1343,33	
День 7										
	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	250				8,0	9,7	30,7	264	168
ЗАВТРАК										
	Кофейный напиток с молоком	200				1,9	1,7	25,0	118	253
	Хлеб пшеничный с маслом	45/10				6,09	13,8	12,7	153	ГОСТ
ИТОГО за завтрак						15,99	25,2	68,4	535	
ОБЕД										
	Огурцы свежие порционно	50				0,3	0	1,0	14	ГОСТ
	Суп картофельный с горохом и мясом	250				4,3	9,75	17,51	264	36
	Плов	150				14,14	17,55	13,97	244,34	443
	Компот из смеси сухофруктов	200				0,24	-	12,84	98,36	349
	Хлеб	45				3,4	0,6	15,4	74,2	ГОСТ
	Вафли	50				2,1	14	39	135	ГОСТ
ИТОГО за обед						25,49	51,89	106,38	942,34	
ИТОГО за день						41,48	77,09	174,78	1477,34	

День 8	Молочная пшеничная каша	250	6,6	8,4	25,8	387,5	196
ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
ИТОГО за завтрак			17,72	11,58	66,22	613,66	
ОБЕД	Винегрет	100	2,61	8,19	18,4	91,5	45
	Суп Рассольник	250	15,23	14,63	35,48	218,75	96
	Гуляш	100	17,38	45,68	3,6	447,15	437
	Картофельное пюре	180	2,34	16,71	25,6	213,24	520
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	109,49	382
	Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ИТОГО за обед			47,08	91,97	146,7	1133,1	
ИТОГО за день			64,8	103,55	212,92	1746,76	
День 9	Макаронные отварные с тёртым сыром	200	9,4	9,4	24,5	267,6	204
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,7	25,0	337,2	253
ЗАВТРАК							
	Хлеб пшеничный с маслом	45/10	6,09	13,8	12,7	153	ГОСТ
ИТОГО за завтрак			17,39	24,9	62,2	757,8	
ОБЕД	Огурцы свежие порционно	50	0,3	0	1,0	14	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,45	17,16	21,92	372,18	38
	Рис отварной	180	5,82	9,74	50,0	298,47	516
	Фрикадельки мясные	100	20,10	29,04	13,5	126,86	105
	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	32,08	120,4	359
	Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
ИТОГО за обед			43,93	49,63	113,8	1121,78	
ИТОГО за день			61,32	74,53	176	1879,58	
День 10	Каша ячневая молочная	250	6,64	7,59	28,13	136,8	99
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
ЗАВТРАК							
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	377
ИТОГО за завтрак			17,76	10,77	68,55	362,96	
ОБЕД	Горошек зелёный консервированный	50	1,5	0,06	2,49	16,5	ГОСТ

ОБЕД	Борщ с капустой свежей, с мясом	250	3,52	5,98	9,78	117	27
	Гречка отварная	180	9,98	14,92	51,50	209	509
	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311	487
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	12,84	98,36	349
	Хлеб ржаной	45	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Фрукт «Апельсин»	100	0,9	0,2	9,5	80	338
ИТОГО за обед			47,84	50,36	146,11	1021,11	
ИТОГО за день			65,6	61,13	214,66	1384,07	
Среднее значение за период:			60,72	71,51	194,85	1533,31	