



Примерное 10-дневное меню для детей с ОВЗ  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Гречневая каша	250	8,5	10,2	44,9	312	141
	Чай с сахаром	200	0,53	0	0,47	118,2	300
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		12,45	12,27	71,49	614,2	
Обед	Отварная свекла в нарезке	60	7,2	6,9	31,5	140,4	7
	Суп крестьянский со сметаной	250	6,6	7,2	10,8	133,6	96
	Плов из говядины	230	18,6	34,7	38,4	264,7	245
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Суммарный объем блюда	790					
Итого		36,35	52,97	132,94	838,7		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Рисовая каша	250	6,3	7	44,8	269	28
	Чай с сахаром	200	0,53	0	0,47	118,2	300
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		10,25	9,07	71,39	571,2	
Обед	Суп горохово-картофельный со сметаной	250	8,12	6,36	20,41	137	65
	Отварная морковь в нарезке	60	10,75	1,75	86,23	104	38
	Гуляш из куриного мяса	90	8,12	46,46	50,4	360,2	265
	Гарнир - пшеничный	180	5,63	10,35	30,45	160,48	118
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Яблоко	150	0,2	0,2	30,04	100,3	2
	Суммарный объем блюда	980					
Итого		36,77	69,29	269,77	1161,98		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Манная каша	250	6,24	6,1	19,7	240,3	180
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					

	Итого		13,44	8,84	71,82	549,41	
Обед	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	184,75	88
	Жаркое по домашнему с мясом говяжьим	230	34,42	9,34	26,34	507,6	415
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		40,12	18,4	87,07	992,35	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Отварные макароны со сливочным маслом	250	18,52	19,38	54,9	362,5	688
	Чай с сахаром	200	0,53	0	0,47	118,2	300
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Яблоко	150	0,2	0,2	30,04	100,3	2
	Суммарный объем блюда	400					
	Итого		22,67	21,65	111,53	765	
Обед	Суп свекольный со сметаной	250	2,18	2,84	14,29	21,5	80
	Рыбная котлета	90	12,35	6,88	7,53	294,15	480
	Тушённая капуста	180	8,5	18,35	58,44	380,83	321
	Кисель	200	0,4	4,18	25,24	102,72	370
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	770					
	Итого		26,85	34,32	131,62	983,2	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшённая	250	7,24	12,48	44,6	245,02	310
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		14,44	15,22	96,72	554,13	
Обед	Суп картофельный со сметаной	250	7,42	5,41	18,44	128	60
	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,2	248
	Гарнир - перловка	150	3	4,31	22,81	143,71	198
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Отварная морковь в нарезке	60	10,75	1,75	86,23	104	38
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	790					
	Итого		32,05	23,11	190,79	814,91	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Овсяная каша	250	8,28	9,18	38,55	269,33	170
	Чай с сахаром	200	0,53	0	0,47	118,2	300
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Яблоко	150	0,2	0,2	30,04	100,3	2
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		12,43	11,45	95,18	671,83	
Обед	Отварная свекла в нарезке	60	7,2	6,9	31,5	140,4	7
	Рассольник со сметаной	250	4,48	6,07	16,15	110	132
	Картофель запечённый с куриным филе	290	23,87	27,35	40,83	539,88	290/175
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,45	
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	850					
	Итого		39,97	42,59	134,8	1060,73	
Неделя 2							
День 7							

Завтрак	Манная каша	250	6,24	6,1	19,7	240,3	180
	Чай с сахаром	200	0,53	0	0,47	118,2	300
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		10,19	8,17	46,29	542,5	
Обед	Суп вермешелево-картофельный со сметаной	250	5,4	9,3	21,79	189,9	104
	Рагу с мясом гов. и овощами	290	16,7	12,9	18,5	276,2	269
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Яблоко	150	0,2	0,2	30,04	100,3	2
	Суммарный объем блюда	940					
	Итого		26,25	26,57	122,57	866,4	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	12,44	15,2	51	356,4	58
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		19,64	17,94	103,12	665,51	
Обед	Суп фасолево-картофельный со сметаной	250	2,86	3,44	18,48	115,44	148
	Котлета из курицы	90	11,62	18,76	0,14	231,12	255
	Тушённая капуста	180	8,5	18,35	58,44	380,83	321
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	770					
	Итого		26,93	44,72	129,3	1027,39	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Рисовая каша	250	6,3	7,09	44,8	269	28
	Чай с сахаром	200	0,53	0	0,47	118,2	300
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		10,25	9,16	71,39	571,2	
Обед	Борщ со сметаной	250	4,06	8,21	30,95	177,29	68
	Рыба запечённая	90	11,6	3,6	4,8	110,63	220
	Гарнир - гречка	180	10,8	8,6	48,6	314,18	172
	Отварная морковь в нарезке	60	10,75	1,75	86,23	104	38
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	830					
Итого		41,16	26,33	222,82	1006,1		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Овсяная каша	250	8,28	9,18	38,55	269,33	170
	Чай с сахаром	200	0,53	0	0,47	118,2	300
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		12,23	11,25	65,14	571,53	
Обед	Суп картофельный с клёцками со сметаной	250	7,4	5,8	24,6	173,6	105
	Азу с гов. мясом	290	14,7	35,4	30,8	406,7	260
	Компот	200	0,53	2,1	26,12	116	500
	Отварная свекла в нарезке	60	7,2	6,9	31,5	140,4	7
	Хлеб пшеничный	50	3,42	2,07	26,12	184	510

Суммарный объем блюда	850					
Итого		33,25	52,27	139,14	1020,7	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится С витаминизация 3 блюд