УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

МОБУ СОШ с.Кага

А.А.Петрова

Основное (организованное) меню для детей ОВЗ, ДИ 5-11кл. с 12 до 18 лет

(сезон осень-зима)

Основное (организованное) меню для детей ОВЗ, ДИ с 5-11 кл.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразоват. организаций в возрасте 12-18 лет

Рацион: Школьное меню День: понедельник

Неделя: 1 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	110	10.07	13	10.37	199.33
222	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.66	8.55	52.1	321.4
274	Чай витаминизированный	200	0.2		10	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пита	40	2.66	0.4	19.46	97.3
Итого за Завтрак		550	21.59	24.61	91.93	656.03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.09	6,33	10,64	107,83
219	Рыба,тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,5
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		820	25.22	20.08	121.35	773.92

_Неделя: 1 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал}
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
365	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66
133	Омлет с зеленым горошком	180/6	12.7	15.48	6.12	215.03
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2%	150	4.8	4.5	13.8	120
Итого за Завтрак	593		20.33	27.59	54.79	559.95

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	Суп картофельный с клецками	250	3,34	2,94	15,04	99,95
131	Плов из мяса птицы	180	21.85	27.34	36.28	481.72
299	Кисель витаминизированный	200	0,2		3,9	16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		800	31.8	41.02	94.54	815.71

Неделя: 1_ среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			jНерге-тическая ценность ^ккап!
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусо	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7.6	7.29	48.66	290.8
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Сыр (порциями)	20	4.64	5.86	0	72.8
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
Итого за Завтрак		560	26.12	27.16	86.16	698.79

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
191	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51
239	Картофель отварной	200/5	4.11	9.33	36.22	243.33
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		845	34.76	20.43	114.71	779.84

Неделя: 1 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Запеканка из творога с вареньем	180/50	35.06	14.53	34.92	342,23
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		570	39.52	16.93	81.52	575.95

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.97	6.93	11.26	115.73
188	Котлеты из говядины с овощами	90	14,00	18,00	4,10	237,00
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/7	11.6	7.2	60	351.73
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		872	32.84	32.83	129.66	950.06

Неделя:1 пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
42	Сыр (порциями)	20	4.64	5.86	0	72.8
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6.4	6	9.4	120
Итого за Завтрак		665	18.8	18.8	70.17	534.23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	300	2.94	5.86	16.68	131.26
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,92	11,21	6,77	167,48
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90
279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,2
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		860	22.58	25.92	107.54	752.84

Неделя: 2 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны .запеченные с сыром	200	9.51	15.75	32.66	307.02
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		550	16.01	27.65	87.92	670.32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	11.71	8.18	22.81	210.12
214	Рагу из птицы	200	17.57	22.38	20.8	352.6
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		805	34.91	31.51	105.32	839.72

Неделя: 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38
221	каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	130/5	9.26	5.3	36.92	231.69
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2%	150	4.8	4.5	13.8	120
Итого за Завтрак		615	25.32	23.48	90.25	680.37

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
42	Рассольник ленинградский	300	6.03	13.56	38.85	179.52
181	Жаркое по-домашнему	200	20.44	16	20.11	303.8
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		870	33.3	35.6	128.71	825.77

Неделя: 2 среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	каша " Артек" молочная вязкая	200/7	8.33	7.88	77.6	405.5
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	Яблоко	100	0.4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		557	21.71	15.88	116.06	650.8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой	300	2.52	6.72	14.88	135.6
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08
228	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6.35	70.07	41.07	253.9
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		840	28.31	92.24	102.5	789

Неделя: 2 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/50	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.78	10.35	41.96	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
42	Сыр (порциями)	20	4.64	5.86	0	72.8
Итого за Завтрак		557	27.83	26.59	82.06	654.01

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5.48	9,16	121,07
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63		40,2	157
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		920	22.14	28.2	121.45	762.13

Неделя: 2_ пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность
			Б	ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	200/5	6.6	8.4	35.37	243.06
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	40	2.66	0.4	19.46	97.3
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
42	Сыр (порциями)	20	4.64	5.86	0	72.8
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6.4	6	9.4	120
Итого за Завтрак		675	13,33	19,45	59,88	471,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	200	4.95	7.25	50.35	286
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско	30	1.95	0.3	16.5	78
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.4	88
Итого за Обед		830	28.08	24.06	131.14	879.12