

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ №22 имени П.Ф.
 Головки села Соленого
 _____ Т.И. Костыркина

Меню питания для обучающихся 1-4 классов (ОВЗ)

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №22 имени Павла Федотовича Головки села Соленого муниципального образования Мостовский район на осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День1							
завтрак	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		600	23,91	25,63	83,77	641,52	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Рыба запеченная (горбуша)	100	16,15	8,7	7,65	197,9	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		838	28,54	21,41	102,76	746,70	
Итого за день		1438	52,45	47,04	186,53	1388,22	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День2							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		670	10,49	16,67	95,34	617,4	
	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51

обед	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		988	34,51	38,74	106,07	916,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1658	45	55,41	201,41	1533,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1	368
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	314
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	1,62	0,36	14,58	74,7	118
Итого		660	23,04	28,4	93,43	645,9	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		808	33,30	30,81	76,86	718,00	
итого за день		1468	56,34	59,21	170,29	1363,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	23,26	17,18	75,91	574,6	
	Икра кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50

обед	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	14,3	13,4	4,1	234	406
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		973	35,89	32,50	98,48	945,90	
итого за день		1523	59,2	49,7	174,4	1520,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	200	17,7	27,3	37,6	516,0	324
	Стушенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		690	25,38	30,2	106,18	853,4	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		718	31,21	27,58	75,60	653,35	
итого за день		1408	56,59	57,73	181,78	1506,75	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционнно	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,72	47,6	84,6	118
Итого		690	21,83	19,66	143,06	701,5	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	18,15	222,7	373

обед	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Кисель из ябл. густой	180	0,4	0,21	21,1	86	886
Итого		878	31,93	32,08	118,42	827,90	
итого за день		1568	53,76	51,74	261,48	1529,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	180	15,5	24,96	4,15	269,54	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		620	28,94	31,34	52,93	615,94	
обед	Салат из моркови и ябл.к	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кислый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		688	22,42	25,6	69,09	603,25	
итого за день		1308	51,36	56,94	122,02	1219,19	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	29,22	27,9	93,14	740,65	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с крупой ячневой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537	
Итого		808	29,11	20,15	84,21	664,90	
итого за день		1358	58,33	48,07	177,35	1405,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Макароны с сыром	150	9,07	7,6	25,5	206,25	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		660	20,67	17,34	104,81	657,1	
обед	Кукуруза отварная	60	5,5	3,48	38,24	206,4	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	7,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		778	28,84	22,55	135,31	851,10	
итого за день		1438	49,51	39,89	240,12	1508,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	215	19,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		555	29,86	28,88	90,68	784,6	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	105	608
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		794	29,79	37,67	135,49	992,90	
итого за день		1349	59,7	66,6	226,2	1777,5	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		

итого за 10 дней	14516,0	542,1	532,3	1941,5	14752,9	
итого среднее за 1 день	1451,60	54,21	53,23	194,15	1475,29	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	