

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

*С.А. Иванова*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-2»

Макешина И.В.



**Меню основного (организованного) питания для  
обучающихся с 7-11 лет (ОВЗ )  
на 2021-2022 учебный год**

**Рацион: ОВЗ с 7-11 лет завтрак 57,43, обед 64,23 = 121,66**

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
78 Партнер, 2013	Рыба, тушеная с овощами (филе)	50/50	10,18	7,78	2,17			119,99	
С6 1996 г № 465	Рис отварной	180	4,59	6,66	48,06			270,13	
287 Партнер, 2013	Напиток Витаминизированный (смесь)	200			19,0			80	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50			129,00	
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1			52,88	
27,01 (ЦД иДП)	Сыр	10	2,63	2,66				35	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,51	23,60	95,63			687,00	
<b>Обед</b>									
52 Партнер, 2013	Щи из свежей капусты с томатом, со	200/5	1,37	4,04	6,60			60,00	
233,23 (ЦД иДП)	Мясо птицы, припущенное в томатном	60/35	13,91	11,80	2,10			170,90	
204 Партнер, 2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08			210,5	
281 Партнер, 2013	Компот из кураги	200	0,5	0,03	15,08			63,1	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20			103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50			112,00	
<b>Итого за Обед</b>			27,96	22,33	109,56			719,70	
<b>Итого за день</b>			49,47	45,93	205,39			1406,70	

Рацион: ОБЗ с 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
15 Партнер.2013	Морковь с сахаром	60	0,60	2,70	8,70			60,00	
211 Партнер.2013	Омлет натуральный	110	9,67	11,00	1,60			143,90	
272 Партнер.2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40			69,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50			129,00	
476,01 (ЦД иДП)	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5			62	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,12	19,40	53,70			463,90	
<b>Обед</b>									
63 Партнер.2013	Суп картофельный с горохом и	200/15	6,62	3,88	28,57			175,69	
118,08 (ЦД иДП)	Рагу овощное с отварным мясом	160 (30/130)	11,00	10,90	12,80			218,6	
271 Партнер.2013	Чай с сахаром	200			10,0			39,9	
СГР	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2,02	0,35	13,25			64,50	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50			112,00	
<b>Итого за Обед</b>			22,76	16,72	92,10			610,69	
<b>Итого за день</b>			41,88	36,12	145,80			1074,59	

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
99 Партнер.2013	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87		182,53	
204 Партнер.2013	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08		210,5	
273 Партнер.2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19		42,28	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50		129,00	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,90	16,92	82,64		564,31	
<b>Обед</b>								
59 Партнер.2013	Суп картофельный с вермишелью	250	2,70	2,60	18,90		111,00	
123 Партнер.2013	Плов из мяса птицы (филе)	215 (45/170)	14,70	21,70	46,00		443,30	
299 Партнер.2013	Кисель витаминизированный	200			23,50		95,0	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50		129,00	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50		112,00	
<b>Итого за Обед</b>			24,57	26,59	142,40		890,30	
<b>Итого за день</b>			44,47	43,51	225,04		1454,61	

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
75 Партнер,2013	Суп молочный с вермишелью	200	3,50	4,10	15,90			118,4	
215 Партнер,2013	Запеканка из творога со сгущенным	75/10	16,10	6,10	16,10			187,1	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98			39,9	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50			129,00	
38,59 (ЦД иДП)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80			47,00	
<b>Итого за Завтрак</b>			24,05	11,30	78,28			521,39	
<b>Обед</b>									
54 Партнер,2013	Борщ с капустой и картофелем со	200/5	1,55	3,90	8,00			74,30	
99 Партнер,2013	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34			178,98	
177 Партнер,2013	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48			148,55	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98			39,9	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50			129,00	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50			112,00	
<b>Итого за Обед</b>			23,36	22,84	101,80			682,73	
<b>Итого за день</b>			47,41	34,14	180,08			1204,12	

Рацион: ОБЗ с 7-11 лет

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
175 Партнер, 2013	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,50	38,60			271,74	
274 Партнер, 2013	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,9			91	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,2	0,56	21,20			103,2	
27,01 (ЦД иДП)	Сыр	15	3,95	3,99	0			52,5	
476,01 (ЦД иДП)	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5			62	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,69	21,05	79,20			580,44	
<b>Обед</b>									
56 Партнер, 2013	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,69	3,60	10,8			83,42	
126 Партнер, 2013	Биточки из мяса птицы с томатным	70/30	12,60	10,41	14,10			217,18	
133 Партнер, 2013	Картофельное пюре	185	4,05	6,20	27,1			181,80	
282 Партнер, 2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89			78,65	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	45	3,6	0,60	23,80			116,1	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50			112,00	
<b>Итого за Обед</b>			25,22	22,56	122,19			789,15	
<b>Итого за день</b>			43,91	43,61	201,39			1369,59	

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

День: понедельник  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
206 Партнер, 2013	Макаронные изделия с тертым сыром	175	10,30	13,70	38,50	310,50	
274 Партнер, 2013	Чай витаминизированный (смесь)	200			9,7	39	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	45	3,60	0,60	3,80	116,10	
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38 (ЦД иДП)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сб 1983 г № 453	Яйцо вареное	1/2 шт	2,6	2,3	0,2	32	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,91	22,80	62,05	596,98	
<b>Обед</b>							
ТТК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
67 Партнер, 2013	Суп с мелкошинкованными овощами со	250/5	2,01	4,76	11,31	96,76	
126 Партнер, 2013	Котлеты куриные с томатным соусом	70/30	12,60	10,41	14,10	217,18	
Сб 1996 г № 465	Рис отварной	150	3,80	5,54	40,05	225,00	
281 Партнер, 2013	Компот из кураги	200	0,5	0,03	15,08	63,1	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00	
<b>Итого за Обед</b>			25,27	22,89	129,24	817,24	
<b>Итого за день</b>			42,18	45,69	191,29	1414,22	

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
107 Партнер,2013	Тефтели из говядины с томатным соусом	40/50	7,19	9,20	7,30		136,76	
177 Партнер,2013	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61		126,54	
273 Партнер,2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19		42,28	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50		129,00	
476,01 (ЩД иДП)	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5		62	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,63	17,08	67,10		496,58	
<b>Обед</b>								
25 Партнер,2013	Салат из свеклы с растительным маслом	45	0,84	3,87	4,90		57,00	
сб 1983 г № 234	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,32	2,24	14,32		88,00	
120 Партнер,2013	Птица отварная	70	17,20	13,30	8,05		223,30	
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	150	3,29	5,00	22,08		147,60	
271 Партнер,2013	Чай с сахаром	200			9,98		39,9	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,05	0,70	26,50		129,00	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50		112,00	
<b>Итого за Обед</b>			30,8	26,7	113,3		796,8	
<b>Итого за день</b>			49,45	43,78	180,43		1293,38	



Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
123 Партнер, 2013	Плов из мяса птицы (филе)	00 (50/150)	15,30	20,90	40,50			416,26	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200			9,98			39,9	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	30	2,4	0,4	15,9			77,4	
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1			52,88	
38 (ЦД иДП)	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8			47	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,19	27,50	76,28			633,44	
<b>Обед</b>									
57 Партнер, 2013	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18			72,63	
92 Партнер, 2013	Гуляш	85 (30/55)	9,40	5,90	3,55			103,20	
204 Партнер, 2013	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08			210,5	
271 Партнер, 2013	Чай с сахаром	200			9,98			39,9	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	45	3,60	0,60	23,80			116,10	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50			112,00	
<b>Итого за Обед</b>			23,49	16,51	109,09			654,33	
<b>Итого за день</b>			41,68	44,01	185,37			1287,77	

Рацион: ОВЗ с 7-11 лет

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
сб 1983 г № 670	Фрикадельки мясные с томатным соусом	55/40	8,50	9,10	7,50	146,82	
133 Партнер,2013	Картофельное пюре	150	3,3	5,08	22,1	147,68	
273 Партнер,2013	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20	103,20	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,08	14,75	60,99	439,98	
<b>Обед</b>							
6 Партнер,2013	Салат из белокочанной капусты с	60/10	3,98	5,37	7,20	94,10	
55 Партнер,2013	Свекольник со сметаной	250/10	2,00	5,20	14,80	113,00	
ТТК	Рыба, тушенная в сметане (филе)	60/50	11,80	6,49	2,98	102,7	
177 Партнер,2013	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	6,38	8,74	25,70	204,72	
282 Партнер,2013	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	50	4,1	0,70	26,50	129,0	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00	
<b>Итого за Обед</b>			31,49	28,25	123,57	834,17	
<b>Итого за день</b>			46,57	43,00	184,56	1274,15	

Рацион: ОБЗ с 7-11 лет

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
189	Партнер, 2013 Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,82	7,34	31,82	220,99		
271	Партнер, 2013 Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,70	88,0		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20	103,20		
401,08 (ЦД иДП)	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,9		
27	Партнер, 2013 Сыр	15	3,95	3,99	0	52,5		
476,01 (ЦД иДП)	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62		
Итого за Завтрак			19,57	23,39	71,32	579,59		
<b>Обед</b>								
63	Партнер, 2013 Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91		
126	Партнер, 2013 Биточки из мяса птицы с томатным	70/30	12,60	10,41	14,10	217,18		
204	Партнер, 2013 Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55		
136	Партнер, 2013 Капуста тушеная	30	0,64	0,98	2,83	22,60		
299	Партнер, 2013 Кисель витаминизированный	200			23,50	95,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для	40	3,24	0,56	21,20	103,20		
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,12	1,59	27,50	112,00		
Итого за Обед			31,37	26,02	145,76	936,44		
Итого за день			50,94	49,41	217,08	1516,03		
Итого за период			457,96			1116		
Итого за период			45,80		31,54	1329,52		