

Утверждаю:

директор МБОУ «Чулпанская ООШ»

_____ Ермолаева Е.Б

Приказ № 7 от 11.01.2021 года

Примерное двухнедельное меню детей с ОВЗ

№ п/п		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3 12-18	4 12-18	5 12-18	6 12-18	7 12-18
День первый	Завтрак	Каша молочная пшеничная	230	9,07	8,60	46,55	288,36
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		15,64	20,25	85,05	548,76
	Обед	Суп рисовый на к/ б	250	2,69	2,84	17,14	104,75
		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,48	11,10	54,9	343,82
		Котлета из мяса курицы	100	24,80	29,00	10,20	401,00
		Соус	20	0,38	1,12	3,04	23,67
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Апельсины	100	0,9	0,0	8,4	37,00
			Итого		45,85	65,63	119,70
	ИТОГО		61,49	66,09	204,75	1742,60	
День второй	Завтрак	Каша молочная рисовая	230	5,95	7,01	31,57	205,33
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
			Итого		10,20	15,71	70,07
	Обед	Рассольник «Ленинградский» с перловкой на к/б	250	2,00	5,11	16,93	121,75
		Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	0	0	19,60	80,00
		Яблоки	100	0,4	0,0	11,3	46,00
		Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,60
			Итого		39,70	41,09	101,51
		ИТОГО		49,90	56,80	171,58	1504,64
День третий	Завтрак	Каша молочная кукурузная	230	8,34	9,05	39,58	273,66
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,40

		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		14,91	20,70	78,08	534,06
	Обед	Суп картофельный с бобовыми на к /б	250	5,49	5,28	16,33	134,75
		Плов с мясом курицы	200	14,38	17,44	37,53	364,00
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
		Итого		28,47	29,10	74,44	786,17
ИТОГО			43,38	49,80	152,52	1320,23	
День четвертый	Завтрак	Каша молочная «Дружба»	230	6,39	7,56	30,28	207,27
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		12,96	19,21	68,78	467,67
	Обед	Суп картофельный вермишелевый на кур/ б	250	6,05	7,98	10,92	114,18
		Капуста тушеная с соусом	180	3,33	7,77	41,42	256,23
		Котлета из мяса курицы	100	24,80	29,00	10,20	401,00
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Груши	100	0,4	0,0	10,7	44,00
		Итого		45,66	49,79	99,99	1150,01
ИТОГО		58,62	69,00	168,77	1617,68		
День пятый	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	230	6,58	7,56	28,19	200,14
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		10,83	16,26	66,69	424,14
	Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
		Овощное рагу из мяса курицы	200	21,2	23,80	19,80	253,50
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
Итого			37,41	33,52	60,16	704,35	
ИТОГО		48,24	49,78	126,85	1128,49		
День шестой	Завтрак	Каша молочная гречневая	230	8,08	7,87	34,25	231,69
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		12,35	16,57	72,75	455,69
	Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
		Перловка отварная	180	4,17	7,72	36,90	219,87
		Колбаса отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
		Соус	50	0,38	1,12	3,04	23,67
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		Салат из свеклы с изюмом	100	1,33	5,33	15,33	111,67

День седьмой		Итого		27,09	40,12	224,23	971,51
		ИТОГО		39,44	56,69	296,98	1427,20
	Завтрак	Каша молочная ячневая	230	6,48	7,07	29,59	200,59
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		13,05	18,72	68,09	460,99
	Обед	Суп крестьянский с пшеном на к/бульоне	250	5,99	7,54	15,53	148,28
		Гороховое пюре	180	13,0	3,53	28,61	200,55
		Котлета рыбная с соусом	100	19,55	2,71	5,28	182,47
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0
Итого			46,10	15,10	64,68	748,70	
ИТОГО			59,15	33,82	132,77	1209,69	
День восьмой	Завтрак	Каша молочная манная	230	7,13	9,25	35,75	255,32
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		11,37	17,95	74,25	479,32
	Обед	Суп овощной на к/ б	250	2,10	7,48	11,69	122,96
		Картофель жареный из отварного	180	4,24	5,13	27,59	230,40
		Курица в соусе с томатом	120	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	0	0	19,60	80,00
		Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	Итого		37,14	37,22	72,49	974,03	
	ИТОГО		48,51	55,17	146,74	1453,35	
День девятый	Завтрак	Каша молочная пшеничная	230	8,34	9,05	39,58	273,66
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		12,57	17,75	78,08	497,66
	Обед	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75
		Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	251,64
		Рыба тушеная с соусом	120	18,03	10,21	8,49	195,0
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Бананы	100	1,5	0,0	22,00	94,00
		Итого		34,19	20,81	117,67	928,99
	ИТОГО		46,76	38,56	195,75	1426,65	
День	Завтрак	Каша молочная геркулесовая	230	7,1	9,98	28,59	232,67
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00

	Итого		13,67	21,63	67,09	493,07
Обед	Щи из свежей капусты на костном бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
	Курица в соусе с томатом	120	22,40	18,23	7,03	281,25
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
	Кисель	200	0	0	19,60	80,00
	Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,4
	Итого		38,90	35,83	83,96	957,11
	ИТОГО		52,57	57,46	151,05	1450,18

Утверждаю:

директор МБОУ «Чулпанская ООШ»

Ермолаева Е.Б.

Приказ № 7 от 11.01.2021 года



Примерное двухнедельное меню детей с ОВЗ

№ п/п		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
			12-18	12-18	12-18	12-18	12-18
День первый	Завтрак	Каша молочная пшеничная	230	9,07	8,60	46,55	288,36
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,40
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		15,64	20,25	85,05	548,76
	Обед	Суп рисовый на к/ б	250	2,69	2,84	17,14	104,75
		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,48	11,10	54,9	343,82
		Котлета из мяса курицы	100	24,80	29,00	10,20	401,00
		Соус	20	0,38	1,12	3,04	23,67
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Компот	200	0,04	0	24,76	94,20
		Апельсины	100	0,9	0,0	8,4	37,00
		Итого		45,85	65,63	119,70	1193,84
	ИТОГО		61,49	66,09	204,75	1742,60	
День второй	Завтрак	Каша молочная рисовая	230	5,95	7,01	31,57	205,33
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
		Итого		10,20	15,71	70,07	429,33
	Обед	Рассольник «Ленинградский» с перловкой на к/б	250	2,00	5,11	16,93	121,75
		Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31
		Курица в соусе с томатом	100	22,40	18,23	7,03	281,25
		Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117,0
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,40
		Кисель	200	0	0	19,60	80,00
		Яблоки	100	0,4	0,0	11,3	46,00
		Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,60
		Итого		39,70	41,09	101,51	1075,31
	ИТОГО		49,90	56,80	171,58	1504,64	
День третий	Завтрак	Каша молочная кукурузная	230	8,34	9,05	39,58	273,66
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
		Масло сливочное	10	0,0	8,20	0,10	75,00
		Сыр	10	2,32	2,95	0,0	36,40