

«Утверждаю»
Директор МКОУ Светлоярская СШ №1



/Е.М.Ляпунова/

«Согласовано»
ИП Бунина Н.Ю.



/Н.Ю.Бунина/

**Десятидневное меню для питания учащихся с ОВЗ
Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения Светлоярская средняя школа №1**

2021

Сборник рецептов на продукцию общественного питания

/Составитель Могильный М.П.-М., Дели плюс 2013-1008с. ISBN 978-5-905170-02-7

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под редакцией Могильный М.П.

И Тутельяна В.А. М.: Дели принт. 2011. -544с ISBN 978-5-94343-230-9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Лапшина В.Т. (ред). М.: Хлебпродинформ, 2004. -640 с. ISBN 5-93109-070-3

1 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	250/5	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00
Печенье	55	55	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

2 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	150/20	22,50	26,31	17,00	19,90	45,60	50,40	472,00	486,00
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00
Чай с сахаром	200\15	200\15	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00
Вафли	55	55	2,50	2,50	18,00	18,00	26,00	26,00	26,00	26,00
Батон нарезной	60	60	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	2,98	3,76	2,83	3,97	2,40	2,88	100,13	120,15
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

3 день

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Макароны отварные с сыром	150/15	200/20	11,03	12,19	5,32	6,79	42,56	42,56	262,40	280,40
Зефир	55	55	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00
Чай с лимоном	200/15/5	200/15/5	0,13	0,13	0,02	0,02	15,20	15,20	62,00	62,00
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80
Батон нарезной	60	60	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
Суп картофельный с рисом	250	300	2,70	3,24	2,78	3,33	14,58	17,49	90,68	108,81
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

4 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	250/5	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79		
Печенье	55	55	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00
Батон нарезной	60	60	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	300/10	2,20	2,60	5,20	7,10	15,58	16,90	117,90	125,30
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

5 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Пюре картофельное	150	200	4,09	4,68	0,64	0,99	27,25	30,01	183,00	197,00
Рыба жареная с маслом	100	120	15,97	18,75	15,47	18,16	4,60	5,40	221,00	260,00
Вафли	55	55	2,50	2,50	18,00	18,00	26,00	26,00	26,00	26,00
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00
Суп картофельный с бобовыми (гор)	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

6 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	250/5	5,34	6,07	11,23	12,76	35,01	39,79	263,00	299,00
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,07	0,02	0,02	15,00	15,00	60,00	60,00
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00
Зефир	55	55	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

7 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Запеканка рисовая с творогом	100/20	150/20	6,91	7,56	5,34	6,98	29,53	32,04	236,00	298,00
Сыр	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00
Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00
Кофейный напиток с молоком	100\100\15	100\100\15	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80
Батон нарезной	60	60	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
Суп картофельный	250	300	7,50	9,00	3,25	3,90	3,50	4,20	128,25	153,90
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

8 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Жаркое по-домашнему	200	250	21,92	33,35	24,08	36,65	18,26	27,79	377,47	574,41
Вафли	55	55	2,50	2,50	18,00	18,00	26,00	26,00	26,00	26,00
Компот из сухофруктов	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	101,00	101,00
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	2,98	3,76	2,83	3,97	2,40	2,88	100,13	120,15
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

9 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Оладьи со стуженным молоком	100/20	200/20	12,96	14,05	12,48	13,96	72,58	76,00	454,00	501,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,00	72,00
Печенье	55	55	3,75	3,75	4,90	4,90	37,20	37,20	208,50	208,50
Чай с сахаром	200\15	200\15	0,82	1,57	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,80
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00
Суп «Полевой»	250	300	2,86	4,00	2,96	4,15	13,84	19,37	254,00	356,00
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00

10 День

Питание для учащихся с ОВЗ

Наименование блюда	Выход блюд (г, мг)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
	7-10 лет	11 лет и старше	Б		Ж		У		7-10 лет	11 лет и старше
			7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Плов из птицы	200	250	27,02	27,02	13,42	13,42	54,68	54,68	448,00	448,00
Сок фруктовый	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80
Зефир	55	55	4,00	4,00	18,00	18,00	65,00	65,00	122,00	122,00
Батон нарезной	60	60	6,40	8,00	0,80	1,00	42,40	53,00	200,00	250,00
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	300	1,80	2,16	4,98	5,97	8,13	9,72	84,48	101,37
Хлеб пшеничный	20	30	4,01	6,41	0,77	1,23	24,37	38,98	123,00	196,00