

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов (I смена)**

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	<b>210</b>
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	<b>15</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	<b>73/1</b>
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	<b>83</b>
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	<b>244</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,994</b>	<b>24,676</b>	<b>110,434</b>	<b>785,158</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1492,88</b>	

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>20/2</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>25,474</b>	<b>30,218</b>	<b>103,394</b>	<b>659,306</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	<b>116</b>
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	<b>296</b>
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	<b>303</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	<b>15</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,86</b>	<b>33,48</b>	<b>123,99</b>	<b>911,60</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>55,33</b>	<b>63,70</b>	<b>227,39</b>	<b>1570,91</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	<b>55</b>
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	<b>267</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	<b>203</b>
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>24,722941</b>	<b>25,938235</b>	<b>78,195</b>	<b>577,60</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47/1</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	<b>102</b>
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	<b>260</b>
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	<b>303</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>32,644</b>	<b>29,672</b>	<b>125,134</b>	<b>923,522</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>57,37</b>	<b>55,61</b>	<b>203,33</b>	<b>1501,12</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>73/1</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,694</b>	<b>12,188</b>	<b>66,214</b>	<b>545,236</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	<b>94</b>
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	<b>160/1</b>
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	<b>303</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,956</b>	<b>19,946</b>	<b>110,566</b>	<b>844,51</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	<b>229</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>23,15</b>	<b>15,09</b>	<b>87,81</b>	<b>616,18</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	<b>92</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	<b>414</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,644</b>	<b>22,466</b>	<b>118,864</b>	<b>703,658</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>48,80</b>	<b>37,55</b>	<b>206,68</b>	<b>1319,83</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	<b>15</b>
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	<b>181</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>15,974</b>	<b>19,988</b>	<b>95,194</b>	<b>625,256</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>20/2</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>19,406</b>	<b>22,086</b>	<b>86,346</b>	<b>741,86</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>35,38</b>	<b>42,07</b>	<b>181,54</b>	<b>1367,12</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	<b>45</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,434</b>	<b>14,188</b>	<b>86,684</b>	<b>551,416</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	<b>70</b>
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	<b>82</b>
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	<b>229</b>
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	<b>303</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>23,366</b>	<b>15,646</b>	<b>108,506</b>	<b>778,02</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>40,80</b>	<b>29,83</b>	<b>195,19</b>	<b>1329,44</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 8</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	<b>260</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>24,934</b>	<b>25,258</b>	<b>81,204</b>	<b>698,716</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	<b>113/1</b>
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	<b>454</b>
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	<b>139</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,946</b>	<b>23,696</b>	<b>109,85</b>	<b>764,202</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>48,88</b>	<b>48,95</b>	<b>191,05</b>	<b>1462,92</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 9</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>73/1</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	<b>125</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	<b>297</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	<b>203</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,126941</b>	<b>28,804235</b>	<b>98,804</b>	<b>807,882706</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>43,38</b>	<b>49,31</b>	<b>184,54</b>	<b>1357,38</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>25,682</b>	<b>29,974</b>	<b>104,082</b>	<b>646,798</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	<b>108</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	<b>239</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>19,534</b>	<b>18,076</b>	<b>110,204</b>	<b>777,228</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>45,22</b>	<b>48,05</b>	<b>214,29</b>	<b>1424,03</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>46,64</b>	<b>46,34</b>	<b>195,35</b>	<b>1421,54</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи плюс, 2017