

СОГЛАСОВАНО

Ию Начальника ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Алтайскому краю
в городах Славгороде, Яровое, Бурлинском,
Хабарском и Немецком национальном районе
М.Д.Сейтен



УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «Свердловская СОШ»
от 25.08.2020 №113

Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ
МБОУ «Свердловская СОШ»
на 2020/2021 учебный год

№	№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
1-й день.							
Завтрак							
1	171	Каша рассыпчатая	180	5,82	3,62	30	175,87
2	268	Котлеты, биточки, пницели, бифштексы	100	10,68	11,72	5,74	176,75
3	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15
4	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,98	5,13	4,54	65,81
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
6	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	128	Суп-лапша домашняя	250	2,98	2,83	21,76	124,09
2	304	Рис отварной	200	12,8	1,8	32,5	332
3	280	Фрикадельки в соусе	130	15,85	13,47	5,18	269
4	ПР	Хлеб	100	7,1	1,0	46,5	230
5	ПР	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,0	104

№	№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й день							
Завтрак							
1	96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90
2	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
3	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
4	ПР	Печенье, пряники	10	1,70	2,26	13,94	82,90
Обед							
1	97	Суп картофельный	250	2,98	2,83	21,76	124,09
2	171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	4,79	4,96	28,30	394
3	243	Сосиски, сардельки отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90
4	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
4	348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64
3-й день							
Завтрак							
1	291	Плов из птицы	200	13,91	8,05	27,34	237
2	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
3	23	Салат из свежих помидоров	60	1,11	6,18	4,62	78,56
4	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	118	Суп спельменями	250	4,70	7,50	0,40	87,90
2	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
5	383	Какао с молоком сгущенным	200	1,30	0,08	44,68	184,64
4	ПР	Апельсин	100	1,6	-	18,4	90
4-й день							
Завтрак							
1	259	Жаркое по-домашнему	200	21,67	13,33		206,67
2	67	Винегрет овощной	60	1,26	10,08	7,76	126,80

3	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
4	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	101	Суп картофельный с крупой	250	2,98	2,83	21,76	124,09
2	394	Вареники с овощным фаршем	200	4,70	7,50	0,40	87,90
3	ПР	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,0	104
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
5-й день							
Завтрак							
1	309	Макаронные изделия отварные	180	5,10	7,50	28,50	201,90
2	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15
3	288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33		206,67
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
5	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	5,20	15,58	117,90
2	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
3	391	Пельмени мясные отварные	200	10,68	11,72	5,74	176,75
4	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
5	ПР	Фрукты (апельсин)	100	1,4	-	24,0	104
6-й день							
Завтрак							
1	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,98	2,83	21,76	124,09
2	29	Салат из сырых овощей	60	1,11	6,18	4,62	78,56
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
4	ПР	Печенье, пряники	10	1,70	2,26	13,94	82,90
5	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	128	Суп-лапша домашняя	250	2,98	2,83	21,76	124,09
2	171	Каша рассыпчатая (ячневая)	200	4,79	4,96	28,30	394

3	280	Фрикадельки в соусе	130	15,85	13,47	5,18	269
4	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
5	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
6	ПР	Фрукты (яблоко)	100	1,4	-	24,0	104
7-й день							
Завтрак							
1	312	Пюре картофельное	180	3,08	2,33	19,13	109,73
2	278	Тефтели (мясо или птица)	100	4,70	7,50	0,40	87,90
3	23	Салат из свежих помидоров	60	1,11	6,18	4,62	78,56
4	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
6	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	118	Суп с пельменями	250	4,70	7,50	0,40	87,90
2	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
3	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
4	ПР	Фрукты (апельсин)	100	1,4	-	24,0	104
8-й день							
Завтрак							
1	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48
2	ПР	Сметана	10	1,11	6,18	4,62	78,56
3	43	Салат из овощей	60	1,11	6,18	4,62	78,56
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
5	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,70	7,50	0,40	87,90
2	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
3	171	Каша рассыпчатая (пшенная)	200	4,79	4,96	28,30	394
4	268	Котлеты, биточки, шницели, бифштексы	87	10,68	11,72	5,74	176,75
5	265*	Соус томатный*	100	0,54	3,67	5,24	56,15

6	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,30	0,08	44,68	184,64
9-й день							
Завтрак							
1	289	Рагу из птицы	200	13,02	11,88	15,2	221
2	71 70	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
3	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52
4	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	171	Макаронные изделия отварные	200	4,79	4,96	28,30	394
2	243	Сосиски, сардельки отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90
3	265*	Соус томатный*	100	0,54	3,67	5,24	56,15
4	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
5	ПР	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,0	104
10-й день							
Завтрак							
1	312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
2	227	Рыба припущенная	80	13,57	11,67	3,49	173,75
3	265*	Соус томатный*	15	0,54	3,67	5,24	56,15
4	59	Салат из моркови с яблоками	60	1,26	10,08	7,76	126,80
5	ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52
6	376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
Обед							
1	99	Суп из овощей	250	2,98	2,83	21,76	124,09
2	131	Горох овощной отварной	200	8,84	4,92	22,89	176
3	243	Сосиски, сардельки отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90
4	ПР	Хлеб пшеничный	100	7,1	1,0	46,5	230
5	ПР	Сок фруктовый	200	1,4	-	24,0	104

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов.- М.: ДеЛи принт, 2011.

*** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.- Уральский региональный центр питания, 2008 г.**