

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Самоцветская СОШ"

Алапаевского района Свердловской области

(МОУ "Самоцветская СОШ")

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ "Самоцветская СОШ"  
В.С. Штоколок  
31 августа 2023 г.



Примерный рацион питания для обучающихся

Вариант двухнедельного рациона питания на зимне-весенний период для обучающихся с ОВЗ 5-11 классов

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

12 лет и старше обучающиеся с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша овсяная молочная	200	7,38	7,86	29,47	219	6/4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
	фрукты	150	0	0	29	108	
итого за завтрак			14,37	11,51	91,72	483	
обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,33	3,44	13,92	97,5	20/2
	Зразы из мяса говядины	100	12,71	13,5	10,74	216	18/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	45/3
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			26,38	24,23	108,03	724,5	
Итого за день:			40,75	35,74	199,75	1207,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							

завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,94	3,79	34,38	185	7/4
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			6,87	12,95	67,78	378	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,56	6,78	10,66	111,6	28/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,98	3,2	8,22	70	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,22	13,87	6,43	207,5	14/8
	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	226	43/3
	Кисель с витамином С	200	0,1	0,04	24,53	96	8/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			28,03	28,87	112,08	790,1	
Итого за день:			34,9	41,82	179,86	1168,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	4,41	5,25	17,69	135	23/2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			11,4	8,9	50,94	291	
обед	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	85	9/2

	Рыба, тушеная с овощами	120	11,63	6,27	4,85	122	4/7
	Картофельное пюре	210	3,7	5,07	24,77	189	3/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			20,96	15,07	74,56	510	
Итого за день:			32,36	23,97	125,5	801	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 завтрак	Каша манная	200	5,31	5,09	27,51	178	5/4
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			9,24	14,25	60,91	371	
обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	101	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,22	13,87	6,43	207,5	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	45,38	299	44/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,49	0,03	18,26	72	6/10
	Хлеб пшеничный фрукты	50 150	3,8 0	0,45 0	23,35 29	79 108	1/13
итого за обед			31	27,96	135,27	866,5	
Итого за день:			40,24	42,21	196,18	1237,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,53	5,97	31,23	206	11/4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			13,52	9,62	64,48	362	
итого за обед	Суп-пюре гороховый	250	6,56	2,21	18,05	120	29/2
	Плов из мяса кур	200	19,14	17,45	32,95	368	4/9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	13/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			32,51	22,99	87,71	656	
Итого за день:			46,03	32,61	152,19	1018	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,24	6,64	29,25	206	2/4
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			11,17	15,8	62,65	399	

обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,38	15,4	17,18	235	15/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	14,22	13,87	6,43	207,5	14/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	45/3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за обед			28,11	33,09	93,98	753,5	
Итого за день:			39,28	48,89	156,63	1152,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 завтрак	Каша овсяная молочная	200	7,38	7,86	29,47	219	6/4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Сыр	12	3,15	3,19	0	42	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			14,37	11,51	62,72	375	
обед	Салат из отварной свеклы	100	1,36	8,25	6,8	106	20/1
	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	85	9/2
	Запеканка из творога	150	25,35	14,4	19,81	313,5	9/5
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
итого за обед			36,17	29,85	84,55	718,5	
Итого за день:			50,54	41,36	147,27	1093,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	21/2
	масло сливочное (порц.)	12	0,09	8,7	0,15	79	1/13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			7,37	12,83	45,36	288	
обед	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,14	16,21	149	19/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	19,21	17,56	35,01	379	36/8
итого за обед	Компот из чернослива и изюма с витамином С	200	0,65	0,03	21,59	85	5/10
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	фрукты	150	0	0	29	108	
Итого за день:			40,08	36,01	170,52	1088	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,53	5,97	31,23	206	11/4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13





Итого за обед		27,61	20,88	97,85	659,5	
Итого за день:		36,85	35,13	158,76	1030,5	