

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Самоцветская СОШ"

Алапаевского района Свердловской области

(МОУ "Самоцветская СОШ")

УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ "Самоцветская СОШ"

В.С. Поголоков



Примерный рацион питания для обучающихся

Вариант двухнедельного рациона питания на зимне-весенний период для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов

Меню
приготавливаемых
блюд

Возрастная

категория:

от 7 - 11 лет

обучающиеся с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День I							
завтрак	Каша овсяная молочная	180	6,64	7,08	26,53	197	6/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
	фрукты	100	0	0	19	72	
итого за завтрак			11,59	10,02	69,44	408	
обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78	20/2
	Зразы из мяса говядины	80	10,17	10,8	8,59	173	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	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
итого за обед			21,85	20,66	93,75	652	
Итого за день:			33,44	30,68	163,19	1060	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,44	5,23	38,12	166,5	7/4
	масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	1/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			7,84	12,76	62,16	336,5	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,94	4,07	6,4	67	28/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	14/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	188	43/3
	Кисель с витамином С	200	0,1	0,04	24,53	96	8/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
итого за обед			21,59	21,81	89,07	642	
Итого за день:			29,43	34,57	151,23	978,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,44	5,23	38,12	166,5	7/4
	масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	1/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			7,84	12,76	62,16	336,5	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,94	4,07	6,4	67	28/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	14/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	188	43/3
	Кисель с витамином С	200	0,1	0,04	24,53	96	8/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
итого за обед			21,59	21,81	89,07	642	
Итого за день:			29,43	34,57	151,23	978,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой	200	3,53	4,2	14,15	108	23/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			8,48	7,14	38,06	247	
обед	Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	68	9/2
	Рыба, тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	101	4/7
	Картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	162	3/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за обед			2,28	0,27	14,01	69	3/13
Итого за день:			17,14	13,19	62,08	435	
			25,62	20,33	100,14	682	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 завтрак	Каша манная	180	4,78	4,58	24,76	160	5/4
	масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	1/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак		7,18	12,11	48,8	330		
обед	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	250	44/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,49	0,03	18,26	72	6/10
итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	фрукты	100	0	0	19	72	
Итого за день:		31,67	34,67	153,31	1040		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,88	5,37	28,11	185,4	11/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			10,83	8,31	52,02	324,4	
обед	Суп-пюре гороховый	200	5,25	1,77	14,44	96	29/2
	Плов из мяса кур	180	17,22	15,71	29,65	331	4/9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
итого за обед			27,76	20,63	71,46	585	
Итого за день:			38,59	28,94	123,48	909,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,52	5,98	26,32	185	2/4
	масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	1/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			8,92	13,51	50,36	355	
обед	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,11	12,32	13,74	188	15/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	14/8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	3,36	37,12	197	45/3
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за обед			22,48	27,06	79,92	655	3/13
Итого за день:			31,4	40,57	130,28	1010	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 завтрак	Каша овсяная молочная	180	6,64	7,08	26,53	197	6/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			11,59	10,02	50,44	336	
обед	Салат из отварной свеклы	60	0,82	4,95	4,08	64	20/1
	Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	68	9/2
	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,85	250,8	9/5
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
итого за обед			28,68	22,84	66,19	586,8	
Итого за день:			40,27	32,86	116,63	922,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 завтрак	Суп молочный с лапшой	180	3,09	3,3	10,77	85,5	21/2
	масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	1/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
Итого за завтрак			5,49	10,83	34,81	255,5	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,11	12,97	119	19/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,37	14,05	28,01	303	36/8
	Компот из чернослива и изюма с витамином С	200	0,65	0,03	21,59	85	5/10
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	фрукты	100	0	0	19	72	
Итого за день:			25,54	18,46	95,58	648	
			31,03	29,29	130,39	903,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,88	5,37	28,11	185,4	11/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			10,83	8,31	52,02	324,4	
обед	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	250	44/3
	Биточки(котлеты)из мяса кур	80	14,34	11,7	11,86	211	5/9
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за обед			2,28	0,27	14,01	69	3/13
Итого за день:			27	23,14	83,86	646	
			37,83	31,45	135,88	970,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 завтрак	Каша манная	180	4,78	4,58	24,76	160	5/4
	масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66	1/13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13
	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
итого за завтрак			7,18	12,11	48,8	330	
обед	Суп-пюре из картофеля	200	2,46	2,63	11,8	82	25/2
	Тефтели из мяса говядины	60	8,52	7,3	5,62	122	20/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	188	43/3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	13/10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	3/13	
итого за обед			21,58	16,85	77,2	550	
Итого за день:			28,76	28,96	126	880	