

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Самоцветская СОШ"

Алапаевского района Свердловской области

(МОУ "Самоцветская СОШ")



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
	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,5	163	20/8
	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			25,03	20,46	104,79	671,5	
Итого за день:			39,4	31,97	196,51	1154,5	

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
итого за завтрак	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
			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
итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
			28,03	28,87	101,42	678,5	
Итого за день:			34,9	41,82	169,2	1056,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
	завтрак						
	Суп молочный с крупой	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
итого за завтрак	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
			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			32,36	23,97	74,56	510	
Итого за день:			43,76	32,87	125,5	801	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N 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
итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	79	1/13
	фрукты	150	0	0	29	108	
			31	27,96	122,42	765,5	
Итого за день:			40,24	42,21	183,33	1136,5	

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	
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			46,07	32,62	152,19	1018	
Итого за день:			59,59	42,24	216,67	1380	

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			39,28	48,89	93,98	753,5	
Итого за день:			50,45	64,69	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	N 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
	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 обед			40,08	36,01	125,16	800	
Итого за день:			47,45	48,84	170,52	1088	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 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	
обед	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	101	2/2
	Биточки(котлеты)из мяса кур	100	17,92	14,62	14,83	264	5/9
	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			37,48	30,13	125,41	841	
Итого за день:			51	39,75	189,89	1203	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 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
итого за завтрак	Чай	200	0,04	0,01	9,9	35	10/10
			9,24	14,25	60,91	371	
обед	Суп-пюре из картофеля	250	3,07	3,29	14,75	102,5	25/2
	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,5	163	20/8
	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	226	43/3
	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			36,85	35,13	97,85	659,5	
Итого за день:			46,09	49,38	158,76	1030,5	