

**Основное 10-дневное меню завтраков и о обедов для детей ОВЗ
МКОУ»Комсомольская СОШ»
Возрастная категория 8- 14 лет**

Неделя 1

День 1

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.це нность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Овощи свежие в нарезке	60	4,64	6,64	-	66,2
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	11,7	13,97	321,21
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,36	31,38	140,4
	Итого за завтрак	550	28,11	19,84	53,06	642,47
	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
108	Суп картофельный с рисом на кур.	250	4,9	5,1	18,2	138,7
265	Макароны отварные	180	11,5	10,6	10,5	504,76
637	Куры отварные	100	18,11	18,28	0,06	237,24
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	140,4
	Итого за обед	850	40,39	39,4	91,14	1189,48
	Итого за день	1400	68,5	59,24	144,2	1831,95

Неделя 1

День 2

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.це нность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	13,1	14,0	86,89	872,02

608	Биточки из мяса говядины 1кат.	100	15,55	11,55	15,70	228,75
717	Соус красный	50	2,45	1,68	2,02	38,83
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	22,53	85,28
	Итого за завтрак	630	27,16	51,68	72,68	1039,94
	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
102	Суп гороховый на кур.б.	250	5,83	4,55	13,6	149,25
12	Гуляш из отварного мяса курицы	100	20,62	16,3	5,24	254
304	Рис отварной	180	8,5	18,2	85,7	522,6
349	Компот из смеси сухофруктов +вит.С	200	1,36	-	29,02	116,19
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Яблоко свежее	170	30,6	0,06	14,3	68,6
	Итого за обед	975	73,45	44,62	85,44	1201,74
	Итого за день:	1435	44,7	96,78	192,4	1356,16

Неделя 1
День 3

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
302	Каша манная молочная вязкая	220	4,8	8,2	30,4	286,6
11	Сыр «Российский»	10	4,64	6,64	-	66,2
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Йогурт питьевой	200	3,0	2,5	15,3	96,0
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	680	18	28,4	86,24	730,3

	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
82	Борщ с кар.с и капустой на кур.б.	250	1,8	4,9	12,7	198,13
229	Рыба тушеная с овощами в томате	100	17,4	13,9	10,9	250
312	Пюре картофельное	180	2,7	5,0	17,7	313,36
349	Компот из смеси сухофруктов +вит.С	200	1,36	-	29,02	116,19
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Итого за обед	865	28,85	88,76	907,14	1086,4
	Итого за день	1545	47,8	57,71	201,1	1853,5

Неделя 1

День 4

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
309	Макароны отварные	180	13,1	14,0	86,8	500,76
608	Биточки из мяса говядины 1кат.	100	15,55	11,55	15,70	228,75
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Яблоко	150	30,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак	730	67,66	33,55	149,73	1087,59
	Обед	1515	93,68	58,86	243,72	18882,88
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
108	Суп карт, с пшеном на кур,б,	250	4,6	7,8	9,8	130,2
265	Каша рисовая с мясом(плов)	200	14,4	11,7	13,97	321,21
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5

	Итого за обед	785	26,42	20,88	91,74	863,22
	Итого за день:	1353	42,55	42,9	151,87	1722,06

Неделя 1
День 5

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
276	Жаркое по домашнему	250	3,08	7,98	27,2	301,47
11	Сыр «Российский»	10	4,64	6,64	-	66,2
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	450	16,12	19,01	76,81	584,86
	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
30	Суп рыбный из консервы в масле	250	4,6	7,8	9,8	130,2
608	Котлета из мяса говядины 1 кат.	100	15,55	11,55	15,7	228,75
298	Гороховое пюре	180	5,76	2,81	17,58	504,75
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Итого за обед	865	34,44	128,97	63,23	1774,1
	Итого за день:	1315	50,56	147,98	140,04	2358,96

Неделя 2
День 6

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

265	Каша рисов. с мясом кур(плов)	200	28,28	23,4	27,94	214,34
608	Котлета из мяса говядины 1 кат.	100	15,55	11,55	15,7	228,75
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
375	Чай -заварка	200	5,72	5,76	38,42	218,96
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	720	35,11	29,35	160,32	1101,85
	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
50	Суп с крупой на кур. бульоне	250	19,18	22,84	14,29	166,5
265	Жаркое по домашнему	200	11,5	10,6	10,5	321,21
349	Компот из смеси сухофруктов +витС	200	0,4	0,1	22,53	85,28
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Итого за обед	915	49,25	53,49	180,14	1199,79
	Итого за день:	1635	84,36	8284	340,46	230,164

Неделя 2

День 7

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
265	Макароны отварные	180	11,5	10,6	10,5	504,76
608	Биточки из мяса говядины 1 кат,	100	7,61	9,36	9,87	158,91
332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	22,53	85,28
11	Фрукты св.	100	4,64	6,64	14,3	66,2
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	600	12,7	14,54	68	513,7
	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
56	Суп» Крестьянский» на кур.б.	250	5,0	3,7	16,58	166,5
304	Рис отварной	180	10,48	96,24	0,93	872,07

608	Котлета из мяса говядины 1 кат,	100	15,55	11,55	15,7	228,75
717	Соус красный основной	50	2,42	1,68	2,02	38,83
349	Компот из смеси сухофруктов+витамин «С»	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Итого за обед	915	40,47	118,68	105,45	1650,58
	Итого за день:	1515	53,17	133,22	173,544	2164,28

Неделя 2

День 8

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
175	Каша молочная вязкая из риса и пшена с маслом	220	2,7	5,41	18,49	194,9
18	Хлеб пшеничный	40	5,7	0,45	39,22	104,5
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,4	218,96
11	Сыр твердый	10	2,32	3,32	-	31,6
	Итогоз завтрак	470	37,86	32,92	67,11	642,48
	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
88	Щис кар.с .и капустой на кур.б.	250	1,8	4,9	12,7	198,13
637	Куры отварные	100	18,11	18,28	0,06	237,24
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	313,36
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Итогоза обед	865	24,55	46,13	69,42	1076,19
	Итого за день:	1335	62,42	79,05	136,53	1718,67

Неделя 2

День 9

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
--------	----------------------------------	--------------	------------------	--	--	--

			Б	Ж	У	Энергет.це нность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
299	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	12	14,2	253,4
312	Пюре картофельное	180	3,51	25,06	5,68	313,36
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	580	20,54	108,99	65,55	1417,81
	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
96	Рассольник « Ленинградский» на кур.б.	250	4,6	7,8	9,8	291
608	Котлета из мяса говядины 1 кат,	100	15,55	11,55	15,7	228,75
298	Каша пшеничная	180	5,76	5,0	2,81	504,76
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Итого за обед	785	26,42	20,88	91,74	863,22
	Итого за день:	1365	46,96	129,87	157,29	2281,03

Неделя 2

День 10

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энергет.це нность(кк)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
11	Сыр твердый	20	4,64	6,64	-	66,2
82	Борщ с кар.с .и капустой на кур.б.	250	1,8	4,9	12,7	198,13
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66
75	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого за завтрак	580	30,41	35,34	156,6	1039,18

	Обед					
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
39	Суп с макаронными изделиями на кур.б.	250	19,61	23,40	37,08	130,2
265	Каша рисов. с мясом кур(плов)	200	28,28	23,4	27,94	214,34
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,22	175,5
	Итого за обед	850	29,76	47,79	131,5	916,07
	Итого за день:	1430	60,17	83,13	288,1	1955,25

Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю в Завьяловском, Баевском, Мамонтовском, Родинском и Романовском районах

Шабанова В.А.
« » 2020г.

**Примерное меню (обеда) на 10 дней для детей с 11 до 18 лет
МКОУ «Комсомольская СОШ»**

1 день

№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)				Минеральные вещества	
		Б	Ж	У	Энергет. ценность(кк)	Б-1	С	А	Е	Са	Р
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Молочный суп с макаронами	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74
Салат из свежей капусты с кур.буль.	250	5,0	3,67	7,55	81,6	0,02	7,6	0,78	0,08	75	34,2
Суп вареный с макаронами	180	0,57	96,24	0,93	872,07	-	-	1,15	2,56	136,66	22,15
Суп мясной	100	15,55	11,55	15,7	228,75	-	0,15	28,75	-	43,75	166,38
Хлеб пшеничный	50	2,42	1,68	2,02	38,83	0,03	3,1	-	-	7,2	-
Компот витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94
Хлеб пшеничный	100	4,56	0,36	31,38	140,4	0,05	-	-	-	8	-
Итого:		29,42	118,56	88,58	1530,03	0,130	49,97	31,04	7,16	333,26	286,41

2 день

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность(кк)	Б-1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Обед									
№47	Рассольник(ленинградск.к.) на кур.буль.	250	0,68	1,28	3,9	29,1	0,02	1,66	1,12	0
№11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	12,0	14,2	253,4	0,06	2,36	1,52	1
№3	Картофельное пюре	180	4,68	33,42	7,58	313,36	0,06	40,32	0,17	0
№9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	175,5	0,06	-	-	
№35	Компот из сухофруктов+витС	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	

	Итого:		27,84	52,96	76,58	686,34	0,23	83,46	3,17	6

3 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет.це нность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4
№204	Суп карт. с крупой на кур.буль.	250	19,18	22,84	14,29	166,5	0,11	8,25	-	
№309	Макароны отварные	180	13,1	14,0	86,8	500,76	0,32	-	-	10
№608	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	-	0,15	28,75	
№717	Соус красный	50	2,42	1,68	2,02	38,83	0,03	3,1	-	
№31	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,02	7,34	0,02	0
№75	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	
	Итого:		58,66	57,47	151,7 4	1224,32	0,57	57,14	28,97	15

4 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4
№50	Борщ из свежей капусты с карт. на кур.буль.	250	1,9	0,3	50,21	198,13	0,02	7,6	0,78	0
№27	Каша рисовая с мясом(плов)	200	14,4	11,7	13,97	321,21	0,43	0,67	0,51	10
№35	Компот из с/фрукты+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	-
	Итого:		20,68	18,26	115,08	792,52	0,54	47,39	1,65	15,2

5 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4
№30	Суп рыбный из консервы в масле	250	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0
№ 637	Курица отварная порционная	100	18,11	18,28	0,06	237,24	0,07	1,96	-	
№302	Каша гречневая	180	0,57	96,24	0,93	872,07	-	-	1,15	2

№31	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,02	7,34	0,02	0
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	–	–	
	Итого:		31.69	129.72	43.72	1528.99	0.28	52.4	0.57	7

6 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.3	0.2	4
№204	Суп карт. с крупой на кур.буль.	250	19,18	22,84	14,29	166,5	0,11	8,25	-	
№1	Макароны отварные с маслом	180	13,1	14,0	86,89	504,75	0,32	–	–	1
№0702 1	Тефтели мясные с соусом	100	7.61	9.37	9.87	158.91	0.09	5.01	0.03	0
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	–	–	
№332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	22,53	85,28	–	0,09	–	
	Итого:		44.19	52.57	158.8	1090.26	0.61	51.65	0.23	15

7 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.3	0.2	4
№56	Суп картоф. С макаронными изделиями	250	5.0	3.7	30.32	167.05	0.07	1.39	-	0
№4	Рис отварной	180	0.57	96.24	0.93	872.07	-	-	1.15	2
№608	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	-	0,15	28,75	
№717	Соус красный	50	2,42	1,68	2,02	38,83	0,03	3,1	-	
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	
№35	Компот из с/фрукты+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	
	Итого:		12.98	117,25	94,04	1510,04	0,28	43,61	1,51	7

8 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет.ценность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.3	0.2	4
№46	Суп гороховый с карт. на кур.буль.	250	1,02	1,92	5,85	149,25	0,12	3,63	1,38	1
№11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,1	12,0	14,2	253,4	0,06	2,36	1,52	1

№3	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	313,36	0,06	40,32	0,17	0
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	
№31	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,02	7,34	0,02	0
	Итого:		32,21	54,74	430,82	738,44	0,35	91,95	3,29	7

9 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4
№50	Борщ из свежей капусты с карт. на кур.буль.	250	1,9	0,3	50,21	198,13	0,02	7,6	0,78	0
№27	Каша рисовая с мясом(плов)	250	14,4	11,7	13,97	321,21	0,43	0,67	0,51	10
№35	Компот из с/фрукты+витамин С	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	
	Итого		20,68	18,26	115,08	792,52	0,54	47,39	1,65	15

10 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У	Энергет.це нность(кк)	Б-1	С	А	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Обед									
№ 9	Овощи свежие в нарезке	60	0.84	5.06	5.32	70.02	0.03	38.3	0.2	4
№39	Суп крестьянский с крупой	250	19.61	23.40	37.08	184.8	0.11	8.25	-	
№276	Жаркое по домашнему	250	3.06	7.98	27.2	301.47	0.25	10.68	-	
№332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	22,53	85,28	-	0,09	-	
№75	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	-	-	
	Итого:		26.97	37.74	112.0 3	746.37	0.45	57.32	0.2	4