

Согласовано



Директор МКОУ «Советская СШ»

Н.Н. Андреева

10.01.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Шевченко Оксана Геннадьевна

О.Г. Шевченко

« 10 »

20 22 г.



Примерное рекомендованное меню для обучающихся с ОВЗ  
МКОУ «Советская СШ» на январь - май 2022 года

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 ДЕНЬ</b>								
завтрак	каша молочная манная	200	8,58	8,8	40,04	248,6	405	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	300	3,3	4,8	12,1	128	185	19,09
	макароны отварные	180	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05
	гуляш из мяса кур	100	14	14	0	180	632	24,00
	кисель витаминизированный	200	0,84	0,64	70,25	285	35	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78
<b>итого:</b>			<b>38,99</b>	<b>33,16</b>	<b>205</b>	<b>1268,4</b>		<b>107,09</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>								
завтрак	пельмени отварные	200	18,2	18,5	60,25	474,2	185	22,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	суп вермишелевый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	254	20,14
	рагу овощное с мясом кур	220	16,7	19,4	18,7	317,5	289	32,00
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78
<b>итого:</b>			<b>45,21</b>	<b>42,02</b>	<b>174,16</b>	<b>1270,1</b>		<b>107,09</b>

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>3 ДЕНЬ</b>								
Утро	блинчики с джемом	200	18	6,25	128	621	284	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	рассольник "ленинградский" на кур. бульоне	300	2,2	4,5	12,1	128	249	15,54
	картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,3	147,06	386	11,05
	сосиска говяжья отварная	100	8,8	22,4	0	236,8	325	25,55
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	
<b>итого:</b>			<b>17,82</b>	<b>31,5</b>	<b>63,38</b>	<b>606,76</b>		<b>107,09</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>								
недлече	макароны с сыром	200	10,2	7,4	36,2	254	333	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
Утро	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	суп гороховый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	232	11,80
	плов из мяса кур	220	11,88	27,06	28,38	408,98	706	39,34
	кисель витаминизированный	200	0,84	0,64	70,25	285	35	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78
	<b>итого:</b>			<b>33,23</b>	<b>39,22</b>	<b>210,64</b>	<b>1348,98</b>	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>5 ДЕНЬ</b>								
недлече	вареники с картофелем	220	12,02	10,23	78,23	345	402	21,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	30,5	119,4	1024	9,00
Утро	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	суп фасолевый на кур. бульоне	300	2,2	4,5	12,1	128	212	20,29
	макароны отварные	180	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05
	мясо кур запеченое	100	30,25	9,24	0	198,25	897	22,55
	соус томатный	20	0,26	0,04	1,48	7,4	82	1,25
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78
<b>итого:</b>			<b>57,21</b>	<b>30,63</b>	<b>194,99</b>	<b>1170,95</b>		<b>107,09</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>								
недлече	каша молочная рисовая	200	8,58	8,8	40,04	248,6	405	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
Утро	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	суп вермишевый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	254	20,14
	рис отварной	180	3,85	3,49	20,21	136,23	751	10,67
	печень куриная тушеная	120	186,21	6,54	25,54	0,87	692	21,33
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78
<b>итого:</b>			<b>208,95</b>	<b>22,95</b>	<b>181</b>	<b>864,1</b>		<b>107,09</b>

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	9	
<b>7 ДЕНЬ</b>								
завтрак	блинчики с джемом	200	18	6,25	128	621	284	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	300	3,3	4,8	12,1	128	185	19,09
	гречка отварная	180	7,74	9,72	41,4	284,4	405	9,05
	котлеты "нежные" мясные	110	18,25	12,3	8,9	208,45	297	22,75
	соус томатный	20	0,26	0,04	1,48	7,4	82	1,25
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78
итого:			31,49	22,88	99,86	723,15		107,09
<b>8 ДЕНЬ</b>								
завтрак	каша молочная пшеничная	200	8,58	8,8	40,04	248,6	303	22,83
	батон нарезной в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3		2,50
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	суп с клецками на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	232	12,80
	плов из мяса кур	220	11,88	27,06	28,38	408,98	706	39,34
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78
	итого:			17,12	27,88	76,46	631,88	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	9	
<b>9 ДЕНЬ</b>								
завтрак	пельмени отварные	200	18,2	18,5	60,25	474,2	185	23,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	1009	4,67
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	суп фасолевый на кур. бульоне	300	2,2	4,5	12,1	128	212	20,29
	макароны отварные	180	3,6	3,6	19,8	126	753	8,05
	тефтели мясные "ёжики"	110	7,8	16,8	10	222,7	668	22,80
	кисель витаминизированный	200	0,84	0,64	70,25	285	35	7,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	
итого:			41,31	45,36	235,21	1536,7		107,09
<b>10 ДЕНЬ</b>								
завтрак	вареники с картофелем	220	12,02	10,23	78,23	345	402	21,00
	кофейный напиток	200	2,84	2	30,5	119,4	1024	9,00
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,8	0,2	4,8	24	59	13,50
	суп вермишелевый на кур. бульоне	300	1,64	2,8	13	100,2	254	20,14
	картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,3	147,06	386	11,05
	рыба тушеная	120	3,3	4,21	7,2	102,25	412	20,95
	компот фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	349	6,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	0	2,67
хлеб ржаной	30	2,81	0,52	13,35	70,2	0	2,78	
итого:			29,62	28,54	197,11	1060,81		107,09