

наименование школы
 "ШКОЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 10
 СОШ № 10
 Подпись
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУП
 "Школьное училище г. Великие Луки"
 Козлова С.А.
 2024 г.

Примерный двухнедельный вариант завтрака и обеда для ОВЗ возрастной категории 7-11 лет (1-4 класс)

Неделя: 1
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	3
	Каша рисовая с маслом	210	5,48	10,2	33,02	260,43	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	338
Итого за завтрак		500	18,95	20,71	79,59	589,03	
Обед.	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Котлета мясная	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед.	710	21,78	23,25	125,40	769,41	
Итого за день	1210	43,56	46,50	250,80	1538,82		

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за завтрак	527	28,24	13,84	76,30	632,95		
Обед.							

	Шти из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Жаркое по-домашнему	240	13,12	31,14	29,21	462,05	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за Обед.		680	17,21	37,09	76,71	706,66	
Итого за день		1207	45,45	50,93	153,01	1339,61	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Завтрак	Салат из свежлы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52	
	Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591	
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2		
Итого за завтрак		520	16,34	20,49	68,61	579,50		
Обед.								
	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206	
	Котлета рубленная из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667	
	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708	
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868	
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
Итого за Обед.		700	27,36	21,18	105,50	735,61		
Итого за день		1220	43,70	41,67	174,11	1315,11		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,42	61,62	55	
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	694	
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867	
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2		
Итого за завтрак		520	16,95	19,14	74,57	533,87		
Обед.								
	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217	
	Плов	240	14,98	26,39	50,72	505,41	601	

Напиток лимонный									
Хлеб	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008			
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	13,5	54,3				
Итого за Обед .									
	700	2,28	0,24	14,58	71,4				
Итого за день									
	1220	21,52	29,29	118,27	817,57				
		38,47	48,43	192,84	1351,44				

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	170	19,08	14,57	43,46	333,8	469
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
Итого за завтрак							
		500	21,96	14,98	86,86	509,05	
Обед .							
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,18	10,54	99,77	170
	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	582
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .							
		710	25,34	20,53	107,78	721,46	
Итого за день							
		1210	47,30	35,51	194,64	1230,51	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с мясом переднего отруба	60	5,64	1,2	10,26	144,6	8
	Каша пшеничная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	286,3	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Итого за завтрак							
		500	17,94	14,40	83,98	595,95	
Обед .							
	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Резка рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868

Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .	710	32,45	16,45	120,44	843,47	
Итого за день	1210	50,39	30,85	204,42	1439,42	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежих помидор	60	0,61	6,09	2,37	67,44	58
	Биточек мясной	90	9,74	12,92	15,87	199,34	608
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за завтрак	527	15,74	24,74	81,07	590,90	
Обед .	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Жаркое по-домашнему	240	13,12	31,14	29,21	462,05	590
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Итого за Обед .	710	19,49	37,33	91,29	778,06	
Итого за день	1237	35,23	62,07	172,36	1368,96		

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	Гуляш	90	8,64	11,78	4,04	215,65	591
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за завтрак	520	19,78	22,21	76,15	640,03	
Обед .	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	10,71	14,44	247,17	667
	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за обед	660	21,12	26,74	67,46	643,18	

Итого за Обед .		30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за День		700	23,41	20,98	102,04	714,62	
		1220	43,19	43,19	178,19	1354,65	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83
	Тфтели	90	7,79	14,27	12,86	215,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Макароньы отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за завтрак		570	16,4	23,3	91,2	648,4	
Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Плов	240	14,98	26,39	50,72	505,41	601
	Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Итого за Обед .		710	21,44	32,61	121,10	846,48	
Итого за день		1280	37,84	55,93	212,28	1494,91	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	19,08	14,57	43,46	333,8	469	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338	
	Итого за завтрак		500	21,96	14,98	86,86	509,05	
Обед .	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206	
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510	
	Пюре картофельное с маслом	150	3,29	4,88	22	151,07	694	
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867	
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3		
	Итого за обед .		670	21,89	17,64	93,62	613,74	

Итого за день	1170	43,85	32,62	180,48	1122,79	
Среднее значение за период	1218	42,88	44,65	191,00	1352,75	

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост: А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко: ООО «Издательство Арий», М., 2009г.

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/год ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2017.