

СОГЛАСОВАНО:

Директор

наименование школы

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП

"Школьное питание г. Великие Луки"

" " \_\_\_\_\_ 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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,95</b>	<b>20,71</b>	<b>79,59</b>	<b>589,03</b>
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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>21,78</b>	<b>23,25</b>	<b>125,40</b>	<b>769,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>43,56</b>	<b>46,50</b>	<b>250,80</b>	<b>1538,82</b>	

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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>527</b>	<b>28,24</b>	<b>13,84</b>	<b>76,30</b>	<b>632,95</b>
Обед							

Ши 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	
<b>Итого за Обед .</b>	<b>680</b>	<b>17,21</b>	<b>37,09</b>	<b>76,71</b>	<b>706,66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1207</b>	<b>45,45</b>	<b>50,93</b>	<b>153,01</b>	<b>1339,61</b>	

**День: 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
	Макароны 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,34</b>	<b>20,49</b>	<b>68,61</b>	<b>579,50</b>	
<b>Обед .</b>	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Котлета рубленая 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	
	<b>Итого за Обед .</b>	<b>700</b>	<b>27,36</b>	<b>21,18</b>	<b>105,50</b>	<b>735,61</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>43,70</b>	<b>41,67</b>	<b>174,11</b>	<b>1315,11</b>	

**День: 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,95</b>	<b>19,14</b>	<b>74,57</b>	<b>533,87</b>	
<b>Обед .</b>	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	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
<b>Итого за Обед .</b>	<b>700</b>	<b>21,52</b>	<b>29,29</b>	<b>118,27</b>	<b>817,57</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>38,47</b>	<b>48,43</b>	<b>192,84</b>	<b>1351,44</b>	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,96</b>	<b>14,98</b>	<b>86,86</b>	<b>509,05</b>	
<b>Обед .</b>							
	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	
<b>Итого за Обед .</b>		<b>710</b>	<b>25,34</b>	<b>20,53</b>	<b>107,78</b>	<b>721,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>47,30</b>	<b>35,51</b>	<b>194,64</b>	<b>1230,51</b>	

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с мясом переднего отруба	60	5,64	1,2	10,26	144,6	8
	Каша пшенная 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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,94</b>	<b>14,40</b>	<b>83,98</b>	<b>595,95</b>	
<b>Обед .</b>							
	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Птица тушенная 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
	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	
<b>Итого за Обед .</b>	<b>710</b>	<b>32,45</b>	<b>16,45</b>	<b>120,44</b>	<b>843,47</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>50,39</b>	<b>30,85</b>	<b>204,42</b>	<b>1439,42</b>	

**День: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>527</b>	<b>15,74</b>	<b>24,74</b>	<b>81,07</b>	<b>590,90</b>
<b>Обед .</b>	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	
	<b>Итого за Обед .</b>	<b>710</b>	<b>19,49</b>	<b>37,33</b>	<b>91,29</b>	<b>778,06</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1237</b>	<b>35,23</b>	<b>62,07</b>	<b>172,36</b>	<b>1368,96</b>		

**День: 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,78</b>	<b>22,21</b>	<b>76,15</b>	<b>640,03</b>
<b>Обед .</b>	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	
	<b>Итого за день</b>		<b>1237</b>	<b>35,23</b>	<b>62,07</b>	<b>172,36</b>	<b>1368,96</b>

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4
<b>Итого за Обед .</b>	<b>700</b>	<b>23,41</b>	<b>20,98</b>	<b>102,04</b>	<b>714,62</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>43,19</b>	<b>43,19</b>	<b>178,19</b>	<b>1354,65</b>

**День: 4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Салат витаминный	60	1,02	3,05	5,94	54,81	83	
	Тефтели	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	
	Макароны 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		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>16,4</b>	<b>23,3</b>	<b>91,2</b>	<b>648,4</b>	
<b>Обед .</b>	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		
	<b>Итого за Обед .</b>		<b>710</b>	<b>21,44</b>	<b>32,61</b>	<b>121,10</b>	<b>846,48</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>37,84</b>	<b>55,93</b>	<b>212,28</b>	<b>1494,91</b>	

**День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,96</b>	<b>14,98</b>	<b>86,86</b>	<b>509,05</b>
<b>Обед .</b>	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	
<b>Итого за Обед .</b>		<b>670</b>	<b>21,89</b>	<b>17,64</b>	<b>93,62</b>	<b>613,74</b>	

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/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017.