



Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков обедов для детей с ОВЗ, возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1.</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>18,49</b>	<b>16,75</b>	<b>96,88</b>	<b>590,17</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80		389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>2,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>36</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16	88
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,8	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>20,47</b>	<b>16,10</b>	<b>90,30</b>	<b>667,49</b>
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Пирожок с картофелем	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>14,61</b>	<b>8,07</b>	<b>67,76</b>	<b>397,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>55,57</b>	<b>41,12</b>	<b>260,74</b>	<b>1691,2</b>	
<b>День 2.</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	20,98	28,24	4,11	354,95	210
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>25,57</b>	<b>35,29</b>	<b>52,89</b>	<b>621,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>250</b>	<b>7,22</b>	<b>7,92</b>	<b>57,37</b>	<b>324,62</b>	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	199,95	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>20,40</b>	<b>20,81</b>	<b>108,62</b>	<b>730,88</b>	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Пирожок с капустой	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>14,56</b>	<b>7,91</b>	<b>54,54</b>	<b>344,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>67,75</b>	<b>71,93</b>	<b>273,42</b>	<b>2021,61</b>	
<b>День 3.</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	230	6,39	10,23	55,84	338,58	174
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,31</b>	<b>16,88</b>	<b>113,72</b>	<b>635,33</b>
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54	102
	Макароник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>41,85</b>	<b>33,56</b>	<b>128,20</b>	<b>970,19</b>
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Булочка "К чаю"	100	32,56	4,25	52,42	302,78	442
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>32,71</b>	<b>4,25</b>	<b>66,80</b>	<b>359,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>86,67</b>	<b>55,49</b>	<b>328,32</b>	<b>2059,25</b>	

День 4.							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,8	291
	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,48	11,73	79,36	565,75	
ЗАВТРАК 2	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	2,54	2,26	47,50	216,15	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32	101
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,90	32,38	123,59	880,89	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Ватрушка с джемом	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	14,56	7,91	54,54	344,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	60,48	54,28	304,99	2007,06	
День 5.							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32	181
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,21	16,50	83,50	529,41	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками,	60	0,65	0,11	5,17	25,07	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28	199
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	40,39	20,91	118,52	827,51	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	Булочка "Молочная"	100	9,92	2,35	57,88	292,25	434
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	10,07	2,35	72,26	349,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	66,47	40,56	293,88	1800,12	
День 6.							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,94	17,00	97,33	573,51	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,00	0,20	5,80	36	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76	344
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,59	26,66	112,60	780,28	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Пирожок с капустой	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	14,56	7,91	54,54	344,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	56,09	51,77	270,27	1734,06	
День 7.							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	364,93	223
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	21,63	11,98	119,40	652,08	
ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	5,97	7,74	29,23	210,35	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78	52
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99
	Плов из птицы	220	12,14	11,20	40,08	397,8	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	20,19	18,33	96,01	709,67	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	Булочка "К чаю"	100	32,56	4,25	52,42	302,78	442
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	32,67	4,25	67,08	359,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	80,46	42,30	311,72	1931,37	

<b>День 8.</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	230	9,59	12,49	47,29	338,01	183
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>18,29</b>	<b>18,89</b>	<b>86,10</b>	<b>574,1</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>24,35</b>	<b>10,87</b>	<b>123,14</b>	<b>686,4</b>	
ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348
	Пирожок с картофелем	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
		300	14,67	8,13	65,32	389,9	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1740	58,11	38,89	294,16	1744,4	
<b>День 9.</b>							
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	220	30,89	28,14	42,06	544,39	285
	Овощи натуральные соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70/30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>35,23</b>	<b>28,67</b>	<b>81,10</b>	<b>712,04</b>	
ЗАВТРАК 2	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		230	1,81	2,26	28,60	139,29	
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37	62
	Суп с крупой (рисовой или перловой)	200	8,82	6,56	12,78	145,78	115
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Тфтели с соусом 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06	279
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>32,52</b>	<b>28,56</b>	<b>136,42</b>	<b>921,14</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	385
	Булочка "К чаю"	100	32,56	4,25	52,42	302,78	442
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
		300	38,36	10,65	61,82	422,78	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1810	107,92	70,14	307,94	2195,25	
<b>День 10.</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08	175
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>10,68</b>	<b>17,23</b>	<b>84,82</b>	<b>521,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		200	0,80	0,80	19,60	94	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые* (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,62	4,18	14,54	135,44	103
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	Н
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>30,42</b>	<b>27,50</b>	<b>89,02</b>	<b>724,16</b>	
	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
Ватрушка с джемом		100	14,45	7,91	39,88	287,78	406
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
		310	14,60	7,91	54,26	344,73	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1730	56,50	53,44	247,70	1684,86	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
		17860	696,02	519,72	2893,14	18869,18	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		1786	69,60	51,97	289,31	1886,92	

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОО ВПО ПГУ), Тутьельян В.А.(ГОО НИИ питания РАМН), А.Я. Перевалов 2018 г.