

Примерное 10-ти дневное меню завтраков+обедов для детей с ОВЗ

1-4 кл.(завтрак, обед)



Юдина Е.В.

2026 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						№ рецепта	Вес в рецепте	белки	жиры	углевод.	Эн.цен.
		к-во блю.	белки	жиры	углевод.	энерг. ценность							
День 1													
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	154	3,84	4,97	24,45	157,59	105	205	5,12	6,62	32,61	210,13	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	344	40	1,7	15,1	10,26	183,6	
Итого завтрак		394	8,33	23,26	54,42	459,88							
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,52	5,32	8,64	88,88	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11	
	Макароны с маслом	165	6,07	5,82	38,86	232,2	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
	Котлета Припущенная	100	17,04	19,35	7,88	273,76	188	75	12,78	14,51	5,91	205,32	
	Компот из св. яблок и апельс.	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235	
Итого обед		715	29,06	31,24	106,34	823,3							
Итого за день		1294	37,05	54,08	172,6	1330,6							
День 2													
Завтрак	Суп молочный с макар. изд.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	45	250	6,98	7,65	24,66	195,1	
	чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152	
	Апельсин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого завтрак		595	12,92	16,2	56,53	427,22							
Обед	Суп лапша на курином бульоне	200	1,66	5,06	8,5	86,26	55	250	2,09	6,33	10,64	107,83	
	Рис припущ. с томатом	165	4,34	5,82	44,7	248,37	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53	
	Кнедли из курицы с рисом	100	14,69	16,6	10,03	249,2	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09	
	Сок	200	1,36	0	29,02	116,19	247	200	1,36	0	29,02	116,19	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235	
Итого обед		715	26	27,98	116,4	817,52							

	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	344	40	1,7	15,1	10,26	183,6
Итого завтрак		394	8,33	22,62	47,98	428,44						
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,52	5,32	8,64	88,88	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Жаркое по домашнему	165	6,07	5,82	38,86	232,2	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
Итого обед		615	12,02	11,89	98,46	549,54						
Итого за День		1294	42,08	54,39	202,28	1368,8						
	День 6											
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	154	5,96	6,17	26,39	184,93	95	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	5,45	25,71	170,37	103	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Блинчики с маслом	45	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152
Итого завтрак		399	15,37	21,1	62,16	507,3						
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	45	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Макароны с маслом	165	6,07	5,82	38,86	232,2	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Тефтели	100	17,04	19,35	7,88	273,76	188	75	12,78	14,51	5,91	205,32
	Компот из апельс. с яблок.	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
Итого обед		715	29,39	32,11	110,04	846,89						
Итого за День		1299	46,19	51,37	189,11	1408,6						
	Неделя 2	День 7										
Завтрак	Каша рисовая молочная	154	4,53	5,45	25,71	170,37	103	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	344	40	1,7	15,1	10,26	183,6
Итого завтрак		394	9,02	23,1	49,24	441,22						
Обед	Щи из свежей капусты и карт	200	4,02	9,04	25,9	119,68	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Пюре картофельное	165	3,51	6,67	25,62	176,5	216	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Котлета припущенная	100	14,69	16,6	10,03	249,2	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	242	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
	Яблоко	200	1,8	0,4	16,2	77,52	42	100	0,9	0,2	8,1	38,76

Обед	Суп крестьянский с крупой	200	4,02	9,04	25,9	119,68	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Макаронны с маслом	165	4,34	5,82	44,7	248,37	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Бефстроганов	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Бутер с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152	341	40	6,62	9,48	10,06	152
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	31	100	7,9	1	48,3	235
	Итого обед	1284	34,11	49,05	123,59	1017,7						
	Итого за день	1833	62,68	72,06	273,19	1906,3						

Основание: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
 Для школьных образовательных учреждений под ред. Коровка Л.С. г. Пермь

ЗАВХОЗ

Анкудинова С.В.