

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №17
 Иванова Е.В.

Разработано и утверждено:
 Директор ООО "Феникс"
 Ожгихина М.Ю.

Примерные 10 ти дневные рационы питания для детей с ОВЗ, 2024-2025г

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	

День : понедельник

Завтрак:					
Каша молочная манная	180	6,552	7,76	31,68	208,8
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Котлета мясная	70г	11,3	7,9	9,7	155
Каша вязкая рисовая	150г	3	8	45	224
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Итого:					
		25,052	31,06	146,38	807,8

День : вторник

Завтрак:					
Каша Дружба молочная	180	4,608	5,128	20,08	124,8
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Каша вязкая гречневая	150г	8	9,4	42	289,3
Котлета Детская	70г	7,9	6	13,1	197,7
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с лимоном	200	0,2	0	15	58
Итого:					
		24,708	27,928	135,18	831,8

День : среда

Завтрак:					
Каша пшеничная молочная	180	9,88	9,3	20,9	240
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Булочка сладкая	50г	3,95	4,25	29,05	171,5
Рагу овощное с фаршем	150/50	15,2	19,1	28	300
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Итого:					
		33,23	40,05	137,95	931,5

День : четверг

Завтрак:					
Каша овсяная Геркулес	180	8,64	12,55	20	230,5
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Макаронные изделия отварные	150г	8,27	5,47	46,67	297,33
Соус	30	0,5	1	2	20
Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	70г	10,78	9,44	13,33	133,33
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58
Итого:					
		32,38	35,86	142,00	901,17

День : пятница

Завтрак:					
Каша Дружба молочная	180	4,608	5,128	20,08	124,8
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Фрикадельки Петушок	70г	8,80	6,70	9,50	155,00
Пюре картофельное	150г	5,47	11,20	42,00	264,00
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Итого:					
		23,07	30,43	131,58	763,80

Неделя: Вторая
Сезон: осенний-зимний,весенний

День : понедельник

Завтрак:					
Каша молочная манная	180	6,552	7,76	31,68	208,8
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Плов из курицы	150/50	16	16	37,9	359
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Итого:		26,752	31,16	129,58	787,8

День : вторник

Завтрак:					
Суп молочный с вермишелью	200	6,88	6,84	16	112,8
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Пюре картофельное	150г	5,47	11,20	42,00	264,00
Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	70г	10,78	9,44	13,33	133,33
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Итого:		27,32	34,88	131,33	730,13
Завтрак:					
Каша тиенная молочная	180	9,88	9,3	20,9	240
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Каша вязкая рисовая	150г	3	8	45	224
Фрикадельки Петушок	70	8,80	6,70	9,50	155,00
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58
Итого:		25,88	31,4	135,4	839

День : четверг

Завтрак:					
Каша овсяная Геркулес	180	8,64	12,55	20	230,5
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Каша вязкая гречневая	150г	8	9,4	42	289,3
Суфле золотая рыбка	70	10,12	9,78	11,00	165,00
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131
Итого:		31,802222	39,13	149,61	977,8

День : пятница

Завтрак:					
Каша Дружба молочная	180	4,608	5,128	20,08	124,8
Хлеб пш/рж	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58
Обед					
Котлета мясная	70	11,3	7,9	16	210
Макаронные изделия отварные	150г	8,27	5,47	46,67	297,33
Булочка хлебная/хлеб	30 г	1,9	3,7	15	52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Итого:		28,374667	25,894667	142,7466667	852,1333333

Пищевые вещества(г)			Энергетическая
Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
278,6	327,8	1381,8	8422,9
27,9	32,8	138,2	842,3

Итого за 10 дней обеды
Ср/сут хим.состав обеда за 10 дней

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности