

СОГЛАСОВАНО:

Гарькавая И.Н.  
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
По Ростовской области в г. Азове, Азовском,  
Зерноградском, Кагальницком районах

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Семейникова  
Директор МБОУ  
Васильево-Шамшевской СОШ №8



**Десятидневное  
перспективное меню для учащихся с ОВЗ, в ТЖС, за родительскую плату  
МБОУ Васильево-Шамшевской СОШ №8  
на 2020-2021 учебный год.**

Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Е.Т. Голунова, М.Т. Лабзина, М., изд. "Хлебпродинформ", 2008г

## Осень - зима ( 11 и старше)

### 1 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	8,8	7,6	21,5	190
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	6,2	34,3	224,4
Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,3	7	7,6	108,4
Напиток фруктовый	200	0	0	15,9	63,84
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	890	36,22	39,348	116,626	1020,7

### 1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,32	5,1	15,75	112,7
Жаркое по-домашнему	250/50	21,108	22,483	48,1	480,05
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
Кисель фруктовый	200	0,2	0	32	128
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	765	28,988	33,043	125,05	944,35

### 1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,7	23,2	160
Гуляш из говядины	100/95	30	35	4,7	458,7
Каша пшеничная	180	6,9	6,8	40,8	252
Горошек консервированный	100	3	0,4	7,3	58

Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	940	50,48	47,26	129,16	1195,4

#### 1 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	250	2,8	4,3	14,5	110,5
Куры отварные	100	18,08	13,6		195
Рис отварной	180	4,5	6,9	50,1	269,4
Салат из отварной свеклы	100	0,66	3,07	5,2	56
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	890	30,32	28,23	122,96	899,1

#### 1 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронами	250	2,8	2,30	21,2	117,7
Котлета рубленая из птицы	100	31,04	32,62	17,97	458,7
Картофель отварной	180	4,2	5,4	28,4	303,6
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	865	42,9	40,68	104,37	1085,4

**2 неделя понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
		белки	жиры	углеводы
Борщ с капустой и картофелем	250	2,32	5,1	15,75
Гуляш из говядины	100/955	24,3	28,27	3,88
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9
<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>39,4</b>	<b>45,985</b>	<b>108,607</b>

Энергетическая ценность, ккал

112,7

367,44

187,05

119

116,91

93,6

42

1038,7

**2 неделя вторник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
		белки	жиры	углеводы
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,81	4,65	18,65
Котлета рубленая из птицы	100/95	30	35	4,7
Рис отварной	180	4,5	6,9	50,1
Горошек консервированный	100	3	0,4	7,3
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>44,59</b>	<b>47,31</b>	<b>133,91</b>

Энергетическая ценность, ккал

128,7

458,7

269,4

58

132,6

93,6

42

1183

**2 неделя среда**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г		
		белки	жиры	углеводы
Суп картофельный с горохом	250	6,3	4,7	22,5
Мясо тушеное	100/95	33	36,6	11,5
Каша пшеничная	180	6,9	6,8	40,8
Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,3	7	7,6

Энергетическая ценность, ккал

160

509,3

252

108,4

Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	945	51,78	55,46	135,56	1297,9
<b>2 неделя четверг</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	8,7	7,6	21,6	190,1
Рыба, тушеная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	960	43,46	22,66	105,57	744,7
<b>2 неделя пятница</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ "Сибирский"	250	10,5	9,5	16,6	196,3
Печень, тушеная в соусе	100/70	19,5	8,8	8,7	196,1
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Салат из отварной свеклы	100	0,66	3,07	5,2	56
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	40	3	0,16	16,4	93,6
Хлеб ржаной	20	0,96	0,2	3,9	42
Итого	940	42,476	27,689	131,691	992,71