

арждаю :
Чухланцева И.В.

Согласовано
Директор МБОУ " СОШ № 15"

"сентября 2024 г.

Ю.А. Третьякова
" 01" сентября 2024 г.

Примерные 12-ти дневные рационы питания для учащихся с ОВЗ

Первая неделя

Рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
Понедельник						
Завтрак						
004	Каша овсяная на молоке	150/7	6,45	9,6	26,6	211,6
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77
00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
85-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		8,96	18,15	47,46	385,7
Обед:						
004	Каша пшеничная	150	4	4,24	23,55	152,4
017	Котлета домашняя	50	9,13	10,03	6,58	171,2
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
85-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		16,78	14,64	58,02	455,85
	Итого за день:	0	25,74	32,79	105,48	841,55
Вторник						
Завтрак						
004	Каша пшеничная молочная	150/7	4,18	5	23,94	157,5
00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сыр	10	2,32	2,94	0	35,88
85-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		9	8,19	44,7	290,48
Обед						
004	Каша гречневая	150	4,1	5	20,52	145,5
04	Котлета рубленая куриная	50	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
85-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		16,25	9,21	60,06	399,43
	Итого за день:		25,25	17,40	104,76	689,91
Среда						
Завтрак						
2004	Каша молочная рисовая	150/7	4,48	8,16	32,11	126,67
00	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
2004	Булочка с маком	50	4,05	1,55	26,3	137,50
85-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80

			11,03	9,96	79,17	361,27
	Итого за завтрак:					
	Обед:					
	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
	Котлета домашняя	50	3,92	5,1	3,47	105
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:					
	Итого за день:					
			23,85	20,33	143,33	795,32
	Завтрак:					
			белки	жиры	угл	ккал
	Каша манная молочная	150/7	3,26	4,72	16,31	117,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сыр	10	2,32	2,94	0	35,88
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:					
	Обед:					
	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5
	Котлета рыбная Нептун	50	5,84	3,94	4,95	103,45
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:					
	Итого за день:					
			13,67	9,31	56,78	393,2
			21,75	17,22	93,85	644,08
	Завтрак:					
			белки	жиры	угл	ккал
	Каша молочная геркулесовая	200/7	6,21	9,81	28,13	226,53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сдоба обыкновенная	50	3,55	7,4	28,05	194
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:					
	Обед:					
	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
	Котлета домашняя	50	6,07	7,17	8,27	135,63
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:					
	Итого за день:					
			14,97	12,44	68,96	464,68
			27,23	29,9	145,9	982,31
	Завтрак:					
			белки	жиры	угл	ккал
	Каша Дружба	150/7	3,68	8,396	24,03	194,38

04	Сыр	10		2,32	2,94	0	35,88
0	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,25	14,26	70,3
35-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:			8,5	11,586	44,79	327,36
	Обед:						
04	Каша гречневая	150		4,1	5	20,52	145,5
1	Котлета рубленая куриная	50		8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб пшеничный	45		3,45	0,37	21,39	105,45
35-04	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:			16,25	9,21	60,06	399,43
	Итого за день:			24,75	20,796	104,85	726,79
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0		57,83	73,26	330,13	2133,32
	Итого за неделю обеды:	0		90,74	65,18	368,04	2546,64
	Всего за неделю завтрак+обед	0		148,57	138,44	698,17	4679,96
	Ср\сут.хим состав завтраки	0,00		9,64	12,21	55,02	355,55
	Ср\сут.хим состав обед	0,00		15,12	10,86	61,34	424,44
	Ср\сут хим сост завтрак+ обед	0,00		24,76	23,07	116,36	779,99

Вторая неделя

рецепт	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Белки	Жиры	Углев	
д.	Завтрак					
004	Каша пшеничная	150/7	4	4,24	23,55	152,4
04	Сыр	10	2,32	2,94	0	35,88
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
35-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		8,82	7,43	44,31	285,38
	Обед:					
004	Плов из курицы	150	11,21	7,85	26,8	229
	Огурец свежий	30	0,22	0,05	0,75	4,24
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
35-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		15,08	8,27	55,44	365,49
	Итого за день:		23,9	15,70	99,75	650,87
ник	Завтрак		белки	жиры	угл	ккал
004	Каша пшеничная молочная	150/7	4,18	5	23,94	157,5
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
004	Шанежка наливная с яйцом	50	6,32	9,41	19,01	181,9
35-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80

			13	14,66	63,71	436,5
Итого за завтрак:						
Обед						
			4,1	5	20,52	145,5
	Каша гречневая	150	3,55	4,00	5,88	76,25
	Тефтели рыбные	50	3,45	0,37	21,39	105,45
	Хлеб пшеничный	45				
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
Итого за обед:						
Итого за день:						
	0		24,3	24,03	118,00	790,50
Завтрак						
			белки	жиры	угл	ккал
	Каша овсяная на молоке	150/7	6,45	9,6	26,6	211,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сдоба выборгская с повидлом	50	3,96	8,62	18,5	88,95
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
Итого за завтрак:						
Обед:						
	Каша рисовая	150	2,56	4,17	25,57	154,05
	Котлета рубленая куриная	50	8,5	3,84	11,65	121,68
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
Итого за обед:						
Итого за день:						
	0		27,62	26,85	130,97	805,63
Завтрак:						
			белки	жиры	угл	ккал
	Каша Дружба	150/7	3,68	8,396	24,03	194,38
	Булочка маком	60	3,55	7,40	28,04	194,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
Итого за завтрак:						
Обед:						
	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
	Котлета домашняя	50	6,07	7,17	8,27	135,63
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
Итого за обед:						
Итого за день:						
	0		24,7	28,486	141,79	950,16
Завтрак:						
			белки	жиры	угл	ккал

3	Каша манная молочная	150/7	3,26	4,72	16,31	117,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,26	70,3
	Сыр	10	2,27	4,1	0	50,17
04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за завтрак:		8,03	9,07	37,07	265,17
	Обед:					
04	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5	23,94	157,5
04	Тефтели (2 вариант)	50	7,08	8,19	5,77	135,11
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
5-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,91	13,56	57,6	424,86
	Итого за день:	0	22,94	22,63	94,67	690,03
			белки	жиры	угл	ккал
бота	Завтрак:		4,48	8,16	32,11	126,67
2004	Каша молочная рисовая	150/7	4,48	8,16	0	50,17
	Сыр	10	2,27	4,1	14,26	70,3
-10	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	6,5	26,80
685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0		
	Итого за завтрак:		9,25	12,51	52,87	273,94
	Обед:					
4-2017	Макароны отварные	150	5,25	4,9	32,8	196,8
2008	Котлета рыбная Нептун	50	5,84	3,94	4,95	103,45
	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	30	0,18	0	1,14	4,2
4 685-04	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		14,92	9,21	66,78	436,7
	Итого за день:	0	24,17	21,72	119,65	710,64
			белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	61,74	78,19	336,65	2144,12
	Итого за неделю обеды:	0	85,89	61,23	368,18	2453,71
	Всего за неделю завтрак+обед	0	147,63	139,42	704,83	4597,83
	Ср\сут.хим состав завтраки	0,00	10,29	13,03	56,11	357,35
	Ср\сут.хим состав обед	0,00	14,32	10,21	61,36	408,95
	Ср\сут хим сост завтрак+обед	0,00	24,61	23,24	117,47	766,31
	Итого за 12 дней завтраки:	0	120	151	667	4277
	Итого за 12 дней обеды:	0	177	126	736	5000
	Всего за 12 дн завтрак+обед	0	296	278	1403	9278
	Ср\сут.хим сост завтр за 12 дн	0,00	9,96	12,62	55,57	356,45
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0,00	14,72	10,53	61,35	416,70
	Ср\сут хим сост завтр+обед 12дн	0,00	24,68	23,15	116,92	773,15