

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «СОШ №9»

Д. В. Пешехонов

Приказ № 393 от 29.12.2023г.



Начальник Отдела образования

Новozybkovской городской администрации

Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на весенний период
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов на 2023-2024 учебный год
(1-4кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Птица тушеная с соусом	85/40	20,84	5,75	5,97	160,44	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1095	47,49	40,13	124,88	1077,57	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	80/5	12,21	13,39	6,56	202	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	14	3,25	4,14		50,4	7
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1174	42,4	39,94	144,71	1156	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/5	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1130	49,57	24,8	146,48	1032,28	
День 4							
завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,80	31,15	229
	Котлеты рыбные	90/5	13,32	2,49	8,73	110,48	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Голубцы ленивые	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		1145	35,77	31,46	142,18	998	

День 5							
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	191
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Рагу из птицы	185	18,97	24,16	22,45	380,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		1185	43,79	46,67	146,07	1176,45	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	40	0,88	-	4,48	23,2	230
	Омлет натуральный	100	11,64	18,04	3,04	221,08	117
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1150	34,99	35,67	112,3	898,91	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	181
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	18	4,18	5,32		64,8	7
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты из птицы	50/5	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33	193,46	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1113	49,07	36,81	126,9	1080,93	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,18	10,43	6,24	155,59	200
	Макаронаты отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1160	49,4	33,26	144,94	1102,04	

День 4							
завтрак	Сердце в соусе	60/30	16,95	3,80	14,18	158,63	322
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	13	3,02	3,84		46,8	7
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1118	41,31	23,66	143,55	994,32	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1210	39,56	37,66	154,64	1114,93	
Среднее значение			43,32	36,0	138,66	1063,14	