

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №9»

Начальник Отдела образования

_____ Д. В. Пешехонов

Новозыбковской городской администрации

Приказ № 393 от 29.12.2023г.

_____ Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на весенний период
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов из семей участников СВО
на 2023-2024 учебный год
(5-11кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Птица тушеная с соусом	65/40	15,94	4,40	3,81	118,08	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
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		1065	43,3	31,63	127,42	1000,32	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	65/4	9,92	10,88	5,33	164,13	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1154	37,12	33,47	142,34	1043,72	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
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		955	46,48	25,62	116,31	913,34	
День 4							
завтрак	Котлеты рыбные	60/5	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Кондитерс. 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		1085	30,74	29,43	139,81	947,36	

День 5							
	Плов с курой	240	21,34	19,7	35,66	405,33	191
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1305	48,09	47,11	126,32	1121,1	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервир	20	0,44	-	2,24	11,6	230
	Омлет натуральный	100	8,95	13,88	2,34	170,06	117
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
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		940	33,18	34,46	89,16	824,29	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Жаркое по-домашнему	180	18,44	14,17	18,11	273,34	181
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1075	42,07	29,3	122,75	946,57	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
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
	Макаронны 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		985	46,31	34,08	114,77	983,1	

День 4							
завтрак	Сердце в соусе	50/30	10,60	6,73	3,42	122,86	196
	Рис отварной	140	3,63	4,75	37,59	210,17	224
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1095	31,94	22,59	128,96	872,73	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	90/40	16,53	18,78	11,24	280,07	200
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
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		1100	42,73	37,28	134,46	1075,61	
Среднее значение			40,19	32,49	124,23	972,81	