

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

Приказ № 245 от 30.08.2024



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новozybkovskoy городской администрации
Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов на 2024-2025 учебный год
(1-4кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1	Неделя 1						
завтрак	Птица тушеная с соусом	80/30	19,61	5,41	5,62	151	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 картофельн. с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Плов из птицы	135	12,0	11,09	20,06	228,0	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	43,65	36,2	120,95	1031,37	
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 рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	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	10	2,32	2,95		36	7
обед	Супкартофельн.гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты рыбные	50/3	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	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	40,02	37,01	135,49	1067,87	
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	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/2	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны 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		1122	49,57	24,8	146,48	1032,28	
День 4							
завтрак	Горошек зеленый консер.	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229
	Рыба припущенная	80/5	13,52	0,52	0,25	60	259
	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 с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	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		1140	38,95	29,63	160,17	1086,65	

День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	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	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	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	40,57	43,29	139,69	1107,69	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	35	0,77	-	3,92	20,3	230
	Омлет натуральный	130	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 с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/2	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	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		1177	29,8	26,41	108,48	799,6	
День 2							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	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	11	2,55	3,25		39,6	7
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	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		1094	46,21	32,55	121,58	983,83	
День 3							
завтрак	Салат из моркови	50	0,68	6,05	6,23	82,08	9
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/10	27,27	11,3	27,16	319,41	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	100	0,8	0,8	19,2	88	
обед	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Макароны отварные	90	3,31	3,18	21,20	126,66	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		1125	45,43	36,45	136,05	1082,11	

День 4							
завтрак	Салат из свеклы	70	0,89	7,06	4,74	133,14	19
	Птица отварная	80/5	20,82	10,88	1,11	277,35	212
	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	
	Масло сливочное	11	0,09	7,98	0,15	72,6	6
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		1136	48,96	54,86	126,63	1379,29	
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
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	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
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	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		1197	38,56	33,81	154,38	1078,88	
Среднее значение			41,97	35,92	129,56	1045,49	