

"Согласовано"

Директор МБОУ "СОШ № 5" имени А.В Гусака
Костикова С.В.



"Утверждаю"

Директор ООО
"Комбинат школьного
питания"
Трегубова С.В.



Примерное десятидневное меню двухразового питания для учащихся с ОВЗ

на 2022 учебный год

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ

1-ая неделя

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<i>Неделя 1</i>	с 7 лет до 10 лет ОВЗ						
День 1	<i>Понедельник</i>						
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	200/15	7,43	12,57	57,59	373,32	417
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Батон "Нарезной"	40	3,6	0,6	12	90,53	б/н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,2	0,3	8	37	847
Итого за завтрак		555	11,43	13,47	91,59	528,85	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Котлета (мясо, курица)	50	7,78	5,78	7,85	183	658
	Горох отварной	150	3,06	4,8	20,45	137,25	430
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за обед		710	17,23	16,24	182,55	563,97	
Итого за день		1265	28,66	29,71	274,14	1092,82	
<i>Неделя 1</i>	с 7 лет до 10 лет ОВЗ						
День 2	<i>Вторник</i>						
Завтрак	Каша молочная овсянная с маслом	200/15	10,44	11,11	41,3	307	182
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		490	17,21	12,24	77,8	504,83	
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля кап со смет	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	88
	Овощи порционно*	60	0,3	0	0,9	4,9	б/н
	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	200	22,94	6,22	17,56	338,4	436
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за обед		770	29,57	11,86	55,95	569,27	
Итого за день		1260	46,78	24,1	133,75	1074,1	
<i>Неделя 1</i>	с 7 лет до 10 лет ОВЗ						
День 3	<i>Среда</i>						
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/15	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		490	13,01	7,23	56,2	356,47	
Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Тефтели мясные(мясо, курица) с соусом	80	6,45	7,14	8,51	124,36	668
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	744
	Компот в ассортимент (сухофрукты, с/м ягода)	200	0,04	0	4,76	94,2	933
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за обед		755	26,01	19,16	87,94	753,59	
Итого за день		1245	39,02	26,39	144,14	1110,06	

Неделя1	с 7лет до 10лет ОВЗ						
День4	Четверг						
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	200/15	4,99	8,25	16,98	162,33	396
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		490	11,76	9,38	53,48	360,16	
Обед	Суп "Крестьянский"	250/10	5,99	7,54	15,53	148,28	98
	Бестроганов (печень,мясо курица)	105	17,43	11,64	7,1	162,31	690/423
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	753
	Компот в ассорти (сухофрукты, с/м ягода)	200	0,04	0	4,76	94,2	933
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за обед		765	33,36	24,45	68,84	686,46	
Итого за день		1255	45,12	33,83	122,32	1046,62	
Неделя1	с 7лет до 10лет ОВЗ						
День5	Пятница						
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/15	6,66	11	22,64	216,44	397
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		490	13,43	12,13	59,14	414,27	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	208
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,5	2,53	4,79	71,9	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	759
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за обед		885	19,43	13,57	78,33	527,73	
Итого за день		1375	32,86	25,7	137,47	942	
Среднее значение за период:		1280	38,488	27,946	162,364	1053,12	

2-ая неделя

Возрастная категория с 7 лет до 10 лет ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2	с 7 лет до 10 лет ОВЗ						
День1	Понедельник						
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/15	10,44	11,1	41	307	36
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Батон "Нарезной"	40	3,6	0,6	12	90,53	б/н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,2	0,3	8	37	847
Итого за завтрак		505	14,44	12	75	462,53	
Обед	Суп картофельный с макарон.изд.	250	2,68	2,84	17,14	104,75	223
	Тефтели мясные(мясо,курица) с соусом	80	6,45	7,14	8,51	124,36	668
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	744
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за Обед		730	21,17	16,34	90,49	600,78	
Итого за день		1235	35,61	28,34	165,49	1063,31	•
Неделя2	с 7 лет до 10 лет ОВЗ						
День2	Вторник						
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/15	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		490	13,01	7,23	56,2	356,47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	82
	Котлета (мясо,курица)	50	7,78	5,78	7,85	183	658
	Горох отварной	180	3,67	5,76	24,53	164,7	430
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за Обед		765	20,03	17,58	194,13	648,03	
Итого за день		1255	33,04	24,81	250,33	1004,5	
Неделя2	с 7 лет до 10 лет ОВЗ						
День3	Среда						
Завтрак	Каша молочная овсянная с маслом	200/15	10,44	11,11	41,3	307	182
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за завтрак		490	17,21	12,24	77,8	504,83	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	219
	Курица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	287
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	759
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	1009
	Хлеб пшеничный	50	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за Обед		750	37,35	27,55	63,79	651,97	
Итого за день		1240	54,56	39,79	141,59	1156,8	

42-30