

"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 11 лет до 18 лет

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ

1-ая неделя

Возрастная категория с 11 лет до 18 лет ОВЗ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<i>Неделя1</i>	с 11лет до 18лет ОВЗ						
<i>День1</i>	<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	Борш 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	200	4,07	6,4	27,25	183	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		785	20,43	18,22	196,85	666,33	
Итого за день		1340	31,86	31,69	288,44	1195,18	
<i>Неделя1</i>	с 11лет до 18лет ОВЗ						
<i>День2</i>	<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)	250	28,68	7,78	21,95	423	436
	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		845	37,5	13,8	67,84	710,48	
Итого за день		1335	54,71	26,04	145,64	1215,31	
<i>Неделя1</i>	с 11лет до 18лет ОВЗ						
<i>День3</i>	<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
	Компот в ассортимент (сухофрукты, с/м ягода)	200	0,04	0	4,76	94,2	933
	Компот в ассортименте	200	0,2	0	32,6	132	874
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за Обед		805	18,75	13,55	84,7	655,14	
Итого за день		1295	31,76	20,78	140,9	1011,61	

Неделя1	с 11лет до 18лет 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	200	7,36	6,02	35,26	224,6	753
	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		840	37,39	26,33	85,15	799,22	
Итого за день		1330	49,15	35,71	138,63	1159,38	
Неделя1	с 11лет до 18лет 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	200	3,67	5,76	24,53	164,7	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		735	20,04	14,53	82,41	555,18	
Итого за день		1225	33,47	26,66	141,55	969,45	
Среднее значение за период:		1305	40,19	28,176	171,032	1110,186	

2-ая неделя

Возрастная категория с 11 лет до 18 лет ОВЗ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2	с 11 лет до 18 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		555	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	200	9,94	7,48	47,78	307,26	744
	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		805	25,84	18,59	109,93	734,2	
Итого за день		1360	40,28	30,59	184,93	1196,73	
Неделя2	с 11 лет до 18 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	200	4,07	6,4	27,25	183	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		785	20,43	18,22	196,85	666,33	
Итого за день		1275	33,44	25,45	253,05	1022,8	
Неделя2	с 11 лет до 18 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	200	3,81	5,76	30,68	189,8	759
	Чан 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		825	40,29	28,89	81,52	761,13	
Итого за день		1315	57,5	41,13	159,32	1265,96	

Неделя2	с 11лет до 18лет ОВЗ						
День4	Четверг						
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
	Хлеб пшеничный	75	4,38	0,75	15	113,22	б/н
Итого за завтрак		490	12,01	13,32	86,59	514,54	
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
	Котлета (мясо, курица)	50	7,78	5,78	7,85	183	658
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	753
	Компот в ассорти (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		845	23,8	17,82	79,76	761,28	
Итого за день		1335	35,81	31,14	166,35	1275,82	
Неделя2	с 11лет до 18лет ОВЗ						
День5	Пятница						
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	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	208
	Плов с (мясом или птица)	300	20,3	17	35,67	624	244
	Сок в ассортименте	200	0,2	0	12,6	132	389
	Хлеб пшеничный	75	6,57	1,13	22,5	169,83	б/н
Итого за обед		835	40,93	32,62	140,84	1406,74	
Итого за день		1325	52,69	42	194,32	1766,9	
Среднее значение за период:		1322	43,944	34,062	191,594	1305,642	

* в зимнее-весеннее время овощи в отварном виде
в летнее-осеннее время овощи дают в свежем виде