

Утверждаю  
директор МОБУ «Трудовая СОШ»  
Н.В. Борисова



Примерное десятидневное меню  
для организации питания  
обучающихся с ОВЗ

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Трудовая средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Название меню: Завтрак

Возрастная категория: ОВЗ

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
-------------	----------------	------------	------------	-----------	---------------	------------------------------------

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>28.6</b>	<b>19.8</b>	<b>93.1</b>	<b>665</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>1.7</b>	<b>31.4</b>	<b>149</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>30.7</b>	<b>21.5</b>	<b>124.5</b>	<b>814</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33.3</b>	<b>19.1</b>	<b>93.3</b>	<b>677.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>7.4</b>	<b>6.7</b>	<b>30.6</b>	<b>211.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>40.7</b>	<b>25.8</b>	<b>123.9</b>	<b>889.6</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17.2</b>	<b>21</b>	<b>75.2</b>	<b>557.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Печенье шоколадное	15	0.8	3.3	7.4	62.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1.8</b>	<b>3.3</b>	<b>32.8</b>	<b>167.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>19</b>	<b>24.3</b>	<b>108</b>	<b>725.6</b>

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.1</b>	<b>15.6</b>	<b>97.9</b>	<b>615.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6.8	3	9.8	93
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>8.6</b>	<b>4.4</b>	<b>32.3</b>	<b>202.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>29.7</b>	<b>20</b>	<b>130.2</b>	<b>818.6</b>

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тфтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>26.3</b>	<b>21.9</b>	<b>114.7</b>	<b>759.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0.4	0.5	11.6	52.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>44.6</b>	<b>186.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>27.3</b>	<b>22.4</b>	<b>159.3</b>	<b>946</b>

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10.5	12.1	50.3	352
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20.1</b>	<b>24.7</b>	<b>99.1</b>	<b>698.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Печенье апельсиновое	15	0.9	3.3	8	65.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1.5</b>	<b>3.5</b>	<b>31.6</b>	<b>163.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>21.6</b>	<b>28.2</b>	<b>130.7</b>	<b>862</b>

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>37.5</b>	<b>15.8</b>	<b>75.5</b>	<b>593.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	150	6.2	2.3	8.9	80.3
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>8.5</b>	<b>5.2</b>	<b>31.2</b>	<b>205</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>46</b>	<b>21</b>	<b>106.7</b>	<b>798.7</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-21г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>90.2</b>	<b>572.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2.1</b>	<b>1.5</b>	<b>36.6</b>	<b>168</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>37.1</b>	<b>9.5</b>	<b>126.8</b>	<b>740.4</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20.4</b>	<b>26.6</b>	<b>86.9</b>	<b>667.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6.8	3	9.8	93
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>8.6</b>	<b>4.4</b>	<b>32.3</b>	<b>202.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>119.2</b>	<b>870.4</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>38.5</b>	<b>14.9</b>	<b>75.7</b>	<b>590.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинкам	15	0.6	4.6	9.4	81.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1.2</b>	<b>4.8</b>	<b>33</b>	<b>179.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>39.7</b>	<b>19.7</b>	<b>108.7</b>	<b>770.2</b>