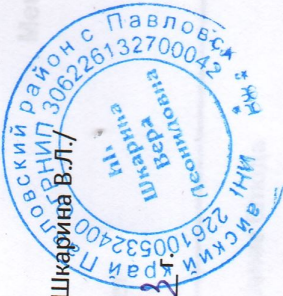


« УТВЕРЖДАЮ »

И.П. Шкарина В. Л.

[Handwritten signature]

Шкарина В.Л.



"20" августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

[Handwritten signature] / Оксимилова И. В.

« 01 » 09 2024.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «*Средняя общеобразовательная школа*» СОШ»



« 01 » ДОКЛАДЧИКОВ 2024.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1-4 КЛАССОВ
на 2023 – 2024 учебный год**

Table with columns for days of the week and food items, containing a menu plan for students with health limitations.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети ОВЗ от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32	182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	703
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,93	23,65	88,86	630,54	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,51	15,09	92,18	82
	Котлета мясная с соусом	90	14,00	10,40	14,13	205,88	282
	Каша гречневая	150	9,27	6,54	26,06	200,49	417
	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	22,68	92,2	375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,03	19,91	97,28	684,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	43,96	43,56	186,14	1315,29	
День 2							
ЗАВТРАК	Сырники м молоком стущеным	200	8,53	13,32	53,45	369,32	182
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11,77	20,97	86,50	581,42	
ОБЕД	Биточек мясной Особый с соусом	90	14,00	10,40	14,13	205,88	282
	Каша вязкая ячневая	150	4,15	3,87	23,82	146,34	168.1
	Кисель из ягод свежих	200	0,10	0,04	26,14	105,2	378

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94 701
	Борщ с капустой и картофелем	220	1,61	4,31	11,22	90,2 57
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	23,02	19,02	94,63	641,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	34,79	39,99	181,13	1223,04
День 3						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32 182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1 703
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52 194
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94 701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,77	20,97	86,50	581,42
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	1,85	4,51	14,61	106,26 76
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2 488
	Колбаски из мяса птицы с соусом	100	1,86	5,29	10,83	98,4 48
	Макаронны отварные	150	13,08	6,06	49,58	306 483
	Чай с сахаром	200	2,20	0,20	25,20	111,12 399.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	22,41	17,96	119,90	731,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	34,18	38,93	206,40	1313,4
День 4						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32 182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1 703
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12 395
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94 701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,93	23,65	88,86	630,54
ОБЕД	Суп гороховый	220	4,51	4,71	14,21	117,26 81
	Мясо птицы отварное с соусом	90	4,67	3,38	8,17	81,78 302
	Каша гречневая	150	10,38	6,81	25,19	203,42 414
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	13,60	52 194
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94 701
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,72	15,30	80,49	548,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	37,65	38,95	169,35	1179
День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32 182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1 703
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52 194
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94 701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,77	20,97	86,50	581,42
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	220	4,51	4,71	14,21	117,26 81
	Биточек куриный с соусом	90	7,59	0,47	2,86	46,12 244

Картофель отварной	150	2,96	4,04	23,31	141,29	125
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,36	41,62	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	18,34	9,64	70,06	440,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	30,11	30,61	156,56	1021,71	

День 1 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32	182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	703
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,77	20,97	86,50	581,42	
ОБЕД	Щи с капустой и картофелем	220	1,61	4,31	11,22	90,2	57
	Котлета мясная с соусом	90	14,00	10,40	14,13	205,88	282
	Макаронные отварные	150	9,27	6,54	26,06	200,49	417
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,06	22,68	92,2	375
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,52	27,28	94,02	740,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	41,29	48,25	180,52	1321,81	

День 2

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32	182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	703
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,36	41,62	393
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,89	20,99	83,26	571,04	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	220	5,32	3,12	13,79	104,72	84
	Биточек мясной Особый с соусом	90	9,90	21,51	0,36	234	275
	Каша гречневая	150	5,52	4,51	26,44	168,45	317
	Какао с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,06	32,22	75,87	702,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	38,95	53,21	159,13	1273,33	

День 3

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32	182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	703
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94	701

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
	Рассолыник ленинградский	500	11,77	20,97	86,50	581,42			
	Плов из мяса птицы	220	1,85	4,51	14,61	106,26			
	Хлеб пшеничный	240	24,53	22,51	40,80	463,99			
	Напиток из плодов шиповника	40	3,16	0,40	19,32	94			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,02	27,76	113			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22,40	22,17	107,04	717,58			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	34,17	43,14	193,54	1299			
День 4									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32			
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	Чай с сахаром	200	2,96	2,60	15,90	98,88			
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,73	23,57	88,80	628,3			
ОБЕД	Суп-лапша из мяса птицы	220	1,43	4,29	5,94	67,98			
	Жаркое по-домашнему	250	17,49	15,43	35,67	351			
	Напиток из свежих ягод	200	0,12	0,02	10,36	41,62			
	Хлеб пшеничный	80	7,26	2,90	37,36	204			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,50	22,74	121,18	793,75			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	41,23	46,31	209,98	1422,05			
День 5									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной и рисовой круп "Дружба"	250	8,53	13,32	53,45	369,32			
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52			
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	11,77	20,97	86,50	581,42			
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	220	1,80	2,73	11,07	76,12			
	Биточек мясной Особый с соусом	90	14,00	10,40	14,13	205,88			
	Каша вязкая перловая	150	4,15	3,87	23,82	146,34			
	Чай с сахаром и молоком	200	0,22	0,06	22,68	92,2			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,94	29,35	76,11	687,12			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	40,71	50,32	162,61	1268,54			
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	11970	377,04	433,27	1805,36	12637,17			
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1197	37,70	43,33	180,54	1263,72			