

« УТВЕРЖДАЮ»

И.П. Шкарина В. Л.

*Шкарина В.Л.*

/Шкарина В.Л./

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

*Овечкина Е.А.*

" 20 » *Овечкина* 20*23*

" 01 » 09 20*23*г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «*Средняя школа № 1*» СОШ»



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 5-11 КЛАССОВ**

**на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Наименование блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	Суп с овощами	359,2	1182
2	Салат с овощами	61,3	708
3	Салат с овощами	101,12	386
4	Салат с овощами	101,12	386
5	Салат с овощами	101,12	386
6	Салат с овощами	101,12	386
7	Салат с овощами	101,12	386
8	Салат с овощами	101,12	386
9	Салат с овощами	101,12	386
10	Салат с овощами	101,12	386

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Дети ОВЗ от 12 и старше лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из пшениной 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>500</b>	<b>14,93</b>	<b>23,65</b>	<b>88,86</b>	<b>630,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>700</b>	<b>29,03</b>	<b>19,91</b>	<b>97,28</b>	<b>684,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1200</b>	<b>43,96</b>	<b>43,56</b>	<b>186,14</b>	<b>1315,29</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники м. молоком стуженым	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>440</b>	<b>11,77</b>	<b>20,97</b>	<b>86,50</b>	<b>581,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	90,257
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>23,02</b>	<b>19,02</b>	<b>94,63</b>	<b>641,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>34,79</b>	<b>39,99</b>	<b>181,13</b>	<b>1223,04</b>
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1703
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52194
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,77</b>	<b>20,97</b>	<b>86,50</b>	<b>581,42</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	250	1,85	4,51	14,61	106,2676
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2488
	Колбаски из мяса птицы с соусом	100	1,86	5,29	10,83	98,448
	Макаронны отварные	150	13,08	6,06	49,58	306483
	Чай с сахаром	200	2,20	0,20	25,20	111,12399.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>22,41</b>	<b>17,96</b>	<b>119,90</b>	<b>731,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1170</b>	<b>34,18</b>	<b>38,93</b>	<b>206,40</b>	<b>1313,4</b>
<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1703
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12395
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>14,93</b>	<b>23,65</b>	<b>88,86</b>	<b>630,54</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	220	4,51	4,71	14,21	117,2681
	Мясо птицы отварное с соусом	90	4,67	3,38	8,17	81,78302
	Каша гречневая	150	10,38	6,81	25,19	203,42414
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	13,60	52194
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>22,72</b>	<b>15,30</b>	<b>80,49</b>	<b>548,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>37,65</b>	<b>38,95</b>	<b>169,35</b>	<b>1179</b>
<b>День 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	8,53	13,32	53,45	369,32182
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1703
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52194
	Батон сдобный	40	3,16	0,40	19,32	94701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,77</b>	<b>20,97</b>	<b>86,50</b>	<b>581,42</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фасолью	220	4,51	4,71	14,21	117,2681
	Биточек куриный с соусом	90	7,59	0,47	2,86	46,12244

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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>18,34</b>	<b>9,64</b>	<b>70,06</b>	<b>440,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>30,11</b>	<b>30,61</b>	<b>156,56</b>	<b>1021,71</b>	

**День 1 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,77</b>	<b>20,97</b>	<b>86,50</b>	<b>581,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>29,52</b>	<b>27,28</b>	<b>94,02</b>	<b>740,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>41,29</b>	<b>48,25</b>	<b>180,52</b>	<b>1321,81</b>	

**День 2**

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,89</b>	<b>20,99</b>	<b>83,26</b>	<b>571,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>27,06</b>	<b>32,22</b>	<b>75,87</b>	<b>702,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>38,95</b>	<b>53,21</b>	<b>159,13</b>	<b>1273,33</b>	

**День 3**

<b>ЗАВТРАК</b>	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

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>500</b>	<b>11,77</b>	<b>20,97</b>	<b>86,50</b>	<b>581,42</b>
	Рассольник ленинградский		220	1,85	4,51	14,61	106,26	76			
	Плов из мяса птицы		240	24,53	22,51	40,80	463,99	304			
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94	701			
	Напиток из плодов шиповника		200	0,44	0,02	27,76	113	376			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>700</b>	<b>22,40</b>	<b>22,17</b>	<b>107,04</b>	<b>717,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>1200</b>	<b>34,17</b>	<b>43,14</b>	<b>193,54</b>	<b>1299</b>

**День 4**

<b>ЗАВТРАК</b>							<b>250</b>	<b>8,53</b>	<b>13,32</b>	<b>53,45</b>	<b>369,32</b>
	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы		10	0,08	7,25	0,13	66,1	703			
	Масло сливочное		200	2,96	2,60	15,90	98,88	394			
	Чай с сахаром		40	3,16	0,40	19,32	94	701			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>500</b>	<b>14,73</b>	<b>23,57</b>	<b>88,80</b>	<b>628,3</b>
<b>ОБЕД</b>							<b>220</b>	<b>1,43</b>	<b>4,29</b>	<b>5,94</b>	<b>67,98</b>
	Суп-лапша из мяса птицы		250	17,49	15,43	35,67	351	238			
	Жаркое по-домашнему		200	0,12	0,02	10,36	41,62	393			
	Напиток из свежих ягод		80	7,26	2,90	37,36	204	480			
	Хлеб пшеничный		700	26,50	22,74	121,18	793,75				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>1200</b>	<b>41,23</b>	<b>46,31</b>	<b>209,98</b>	<b>1422,05</b>

**День 5**

<b>ЗАВТРАК</b>							<b>250</b>	<b>8,53</b>	<b>13,32</b>	<b>53,45</b>	<b>369,32</b>
	Каша жидкая молочная из пшеничной и рисовой круп "Дружба"		10	0,08	7,25	0,13	66,1	703			
	Масло сливочное		200	0,00	0,00	13,60	52	194			
	Чай с сахаром		40	3,16	0,40	19,32	94	701			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>500</b>	<b>11,77</b>	<b>20,97</b>	<b>86,50</b>	<b>581,42</b>
<b>ОБЕД</b>							<b>220</b>	<b>1,80</b>	<b>2,73</b>	<b>11,07</b>	<b>76,12</b>
	Суп картофельный с клецками		90	14,00	10,40	14,13	205,88	282			
	Биточек мясной Особый с соусом		150	4,15	3,87	23,82	146,34	168.1			
	Каша вязкая перловая		200	0,22	0,06	22,68	92,2	375			
	Чай с сахаром и молоком		40	3,16	0,40	19,32	94	701			
	Хлеб пшеничный		700	28,94	29,35	76,11	687,12				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>1200</b>	<b>40,71</b>	<b>50,32</b>	<b>162,61</b>	<b>1268,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>11970</b>	<b>377,04</b>	<b>433,27</b>	<b>1805,36</b>	<b>12637,17</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							<b>1197</b>	<b>37,70</b>	<b>43,33</b>	<b>180,54</b>	<b>1263,72</b>