

Утверждаю:
Директор МБОУ «Новоякуповская ООШ»
Б.М.Ханнанова
«02» сентября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

С 7 до 11 лет

1 СМЕНА

| № рецептуры ¹ | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | г | г | г | г | Ккал |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 399 | сок | 200 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Итого за Завтрак | | 525 | 30,1 | 21,3 | 71,18 | 596,9 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Сок | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
| Итого за Второй завтрак | | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-1т СБР 2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,7 | 301,2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Молоко сгущеное | 25 | 11 | 0,5 | 58 | 67 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 45,1 | 11,8 | 115,7 | 535,5 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 60 | 0,8 | 2 | 4,1 | 37,6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 90 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 26,5 | 21,8 | 83,7 | 638,8 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-16 СБР2020 | Каша Дружба | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 21,1 | 18,8 | 65,6 | 516,3 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Итого за Второй завтрак | | 210 | 6,6 | 6 | 15,6 | 142,6 |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |

| | | | | | | |
|--------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | 585 | 24,7 | 9,9 | 68 | 459,6 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
| | | | | | | |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 21,6 | 21,5 | 81,3 | 604,7 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| | | | | | | |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-25.1К | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | 600 | 22,9 | 18,7 | 79,2 | 575,6 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| | | | | | | |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок1 | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,9 | 7 | 40,6 | 249,5 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 26,3 | 17 | 105,2 | 679,5 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | | | | | | |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 60 | 0,8 | 2 | 4,1 | 37,6 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 25,3 | 15,1 | 80,3 | 557,8 |
| | Второй завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Фрукт (груша)*** | 200 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-9М | Жаркое по домашнему | 200 | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с мор | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 505 | 24,7 | 25,2 | 51,5 | 531,8 |
| | | | | | | |
| | Средние показатели за Завтрак | 5595 | 268,3 | 181,1 | 801,68 | 5696,5 |
| | Средние показатели за второй завтрак | 2335 | 51,9 | 37,8 | 280,58 | 1669,6 |
| | Средние показатели за период | 7930 | 26,83 | 18,11 | 80,168 | 569,65 |
| | | 793 | 2,683 | 1,811 | 8,0168 | 56,965 |