

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Верещаковского СОШ

Приказ № 126 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации

Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей с ОВЗ школьного возраста на 2023 учебный год
(5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ценность	N рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макароны отварные с сыром	100/9	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		899	19,63	17,81	86,68	639,6	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочн	150	4,75	6,68	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		930	21,89	20,3	96,44	679,84	
День 3							
завтрак	Каша манная молочная	150	4,65	6,04	23,32	166,52	107
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		963	23,8	17,53	111,9	724,57	
День 4							
завтрак	Каша гречневая молочн	120	4,76	4,93	21,08	147,70	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Рагу из птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		930	26,28	29,87	97,95	791,05	
День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,33	4,30	21,20	136,58	114
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Котлеты рыбные	60/4	8,88	1,66	5,82	73,66	161
	Картофельное пюре	110	2,35	4,45	17,09	117,66	241
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		964	21,42	13,36	110,12	669,77	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Каша «Дружба»	150	4,91	6,25	26,32	180,83	102
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофель с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		985	24,82	22,21	122,88	838,6	
День 2							
завтрак	Макароны отварные с сыром	100/9	3,4	5,3	18,7	146	124
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	46
	Тефтели рыбные	60/30	7,67	4,7	7,85	103,77	174
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	224
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Итого	1009	22,56	18,38	128,9	807,1	
День 3							
завтрак	Каша овсяная из «Геркул	140	4,43	6,23	17,84	145,17	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Итого	953	23,58	17,72	106,42	703,22	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,75	6,68	19,12	155,54	110
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Голубцы ленивые	100/30	9,37	9,56	7,04	151,73	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Итого	940	20,98	19,19	87,1	649,14	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	120	4,76	4,93	21,08	147,70	104
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	120	10,67	9,85	17,83	202,67	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
Итого		900	21,9	18,55	98,4	672	
Среднее значение			22,68	19,49	104,68	717,49	