

Утверждаю:
И.о.директора МАОУ «Фадеевская ООШ»



/А.А.Алхименко

Примерное 10-дневное меню для организации двухразового питания
учащихся с ОВЗ (12-18 лет)
МАОУ «Фадеевская ООШ» на 2023-2024 учебный год
(осенне-зимний период)

Меню ОВЗ, 2023-2024

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-12м	Плов с курицей	190	25.9	7.7	31.6	298.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	650	39	17.2	77.1	618.4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	220	2.3	1	29.4	135.7
	Итого за день	870	41.3	18.2	106.5	754.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	160	31.6	11.4	23.1	321.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	Итого за Завтрак	550	38.1	12.5	90.1	624.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	180	0.5	0.2	21.2	88.7
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Второй завтрак	360	1.2	0.9	38.8	168.6
	Итого за день	910	39.3	13.4	128.9	793.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	7.7	5.9	33.5	218.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	680	24.2	19.2	88.5	623.2
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	180	0.7	0.5	18.5	81.9
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2.6	2.8	50.2
	Итого за Второй завтрак	260	4.7	3.1	21.3	132.1
	Итого за день	940	28.9	22.3	109.8	755.3

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	690	23.2	19.9	88.2	625.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
	Итого за Второй завтрак	360	2.5	0.4	37.5	163
	Итого за день	1050	25.7	20.3	125.7	788.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	630	29.5	14.9	78.6	566.9
	Второй завтрак					
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Второй завтрак	230	4.1	0.6	31	145.9
	Итого за день	860	33.6	15.5	109.6	712.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	610	17.2	15.7	88.1	561.6
	Второй завтрак					
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	200	3.9	1.1	32.2	153.7
	Итого за день	810	21.1	16.8	120.3	715.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	740	22.1	17.6	83.1	579.7
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Второй завтрак	400	3.2	0.8	39	176
	Итого за день	1140	25.3	18.4	122.1	755.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	695	13.3	17.8	94.6	592
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	220	2.1	0.4	40.2	172.7
	Итого за день	915	15.4	18.2	134.8	764.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-6г	Рис отварной	130	3.1	4.2	31.6	176.4
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	625	22.1	15.4	90.7	590.4
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91
	Итого за Второй завтрак	300	5.8	3.8	24.1	153.8
	Итого за день	925	27.9	19.2	114.8	744.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15.6	2.8	195.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	660	25.5	26.1	70.5	619
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6

Пром.	Сок персиковый	150	0.5	0	24.8	100.8
	Итого за Второй завтрак	350	2.3	0.4	41	176.4
	Итого за день	1010	27.8	26.5	111.5	795.4