

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ №1
г.Новозыбкова имени дважды Героя
Советского Союза Д.А.Драгунского»
Е.А.Колышева



Начальник Отдела образования
Новозыбковской городской администрации



Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на осенний период
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов на 2024-2025 учебный год**

(5-11 кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макаронные отварные с сыром	100/10	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
	Плов из птицы	135	12,0	11,09	20,06	228,0	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		905	22,26	19,34	99,7	715,87	
День 2							
завтрак	Каша гречневая молочная	130	5,16	5,34	22,83	160,01	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
	Котлеты рыбные	50/3	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	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		943	21,16	14,53	102,7	649,99	
День 3							
завтрак	Каша овсяная из «Геркул»	150	4,75	6,67	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	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/2	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макаронные 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		962	23,9	18,16	107,7	713,59	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная	160	4,83	5,82	27,43	181,73	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
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	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		995	24,74	21,78	123,99	839,5	
День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная	140	3,58	4,63	22,83	147,09	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
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	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		960	26,85	28,48	108,25	818,11	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Макароны отварные с сыром	100/10	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
	Котлеты рыбные	50/2	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	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		922	19,79	13,67	100,02	656,22	
День 2							
завтрак	Каша «Дружба»	160	5,24	6,66	28,07	192,89	102
	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
	Котлеты из птицы	50/3	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	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		973	26,88	16,02	125,34	776,22	
День 3							
завтрак	Каша овсяная из «Геркул	150	4,75	6,67	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	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Макароны отварные	90	3,31	3,18	21,20	126,66	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		975	21,43	24,97	102,58	748,16	
День 4							
завтрак	Каша овсяная из «Геркул	150	4,75	6,67	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
	Рагу из птицы	160	16,41	20,90	19,41	329,15	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		970	28,02	30,52	99,47	826,56	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочн	130	5,16	5,34	22,83	160,01	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 с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	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		920	21,39	17,85	95,88	653,61	
Среднее значение			23,90	20,68	107,86	747,41	