

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

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



Новозыбковский Отдела образования  
г.Новозыбкова Новозыбковской районской администрации

Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на зимний период  
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов из многодетных семей  
на 2024-2025 учебный год  
(5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Птица тушеная с соусом	80/30	19,61	5,41	5,62	151	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминиз)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	7	0,05	5,08	0,09	46,2	6
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Плов из птицы	130	11,56	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		1257	44,18	34,03	141,11	1059,57	
<b>День 2</b>							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная	90/5	13,74	15,06	7,38	227,25	177
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминиз)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
обед	Суп картофель гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Тефтели рыбные	55/30	7,03	4,30	7,19	95,13	174
	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		1190	40,21	44,69	165,24	1252,12	
<b>День 3</b>							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Чай с сахаром (витаминиз)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	45/2	8,42	1,77	7,0	77,25	322
	Макаронные изделия 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		1117	48,64	24,6	145,7	1023,7	
<b>День 4</b>							
завтрак	Горошек зеленый консерв	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229
	Котлета рыбная	80/5	11,84	2,21	7,76	98,21	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели мясные с соусом	45/20	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчат	80	4,66	2,90	24,0	140,70	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		1125	39,99	34,97	166,16	1185,03	

День 5							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	211
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	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		1280	42,61	44,84	152,52	1181,79	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервиров	30	0,66	-	3,36	17,4	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	15	3,48	4,43		54	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
обед	Суп картофельн с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Тефтели рыбные	50/30	6,39	3,91	6,54	86,58	175
	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		1215	32,16	33,37	109,61	875,9	
День 2							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	181
	Чай с сахаром (витаминиз)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
обед	Суп картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Котлеты из птицы	45/2	8,42	1,77	7,0	77,25	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		1127	44,16	42,39	147,52	1162,9	
День 3							
завтрак	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	9
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/10	27,27	11,3	27,16	319,41	141
	Чай с сахаром (витаминиз)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	45/30	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Макаронны 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		1175	45,7	36,1	145,22	1117,99	

День 4							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Плов с курой	210	18,67	17,24	31,20	354,67	211
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
обед	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	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		1340	44,03	53,48	156,86	1333,28	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	80/40	14,69	16,69	9,99	248,95	200
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Фрукты	200	1,6	1,6	38,4	176	
обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	Голубцы ленивые	90/30	8,43	8,60	6,34	136,56	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		1257	39,86	35,34	164,53	1138,83	
Среднее значение			42,75	37,91	149,47	1140,58	