

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
Л. Резников



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Птица тушеная с соус	60/40	14,71	4,06	3,52	109,0	318
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,5	34,2	244,5	227
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
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		1050	39,02	27,7	123,55	954,48	
День 2							
завтрак	Салат из свеклы	50	0,66	5,04	3,84	63,04	19
	Котлета мясная	55/4	8,39	9,21	4,51	138,88	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
обед	Суп картофельный 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		1014	34,2	31,89	140,39	1020,57	
День 3							
завтрак	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	141
	Чай с сахаром (витаминиз)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
	Сыр	12	2,79	3,54		43,2	7
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
	Макаронны 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		939	44,86	24,53	115,53	893,96	
День 4							
завтрак	Котлеты рыбные	50/4	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,30	160,46	241
	Компот из сухофруктов (витаминизирован)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Кондитерс. изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
	Суп картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
обед	Тефтели мясные с соусом	45/20	7,23	9,39	5,62	140,03	200
	Каша гречневая рассыпчатая	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		1059	31,39	28,9	160,01	1046,83

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 (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1090	41,67	43,36	117,46	1023,12	

День 1	Неделя 2						
завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,44	0	2,69	13,92	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	40	3,17	0,4	19,33	124,44	
обед	Суп картофельный 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		1000	28,25	29,04	93,57	801,53	
День 2							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	4
	Жаркое по-домашнему	165	16,90	12,99	16,6	250,56	181
	Чай с сахаром (витаминиз)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1032	38,29	24,86	114,61	836,31	
День 3							
завтрак	Салат из моркови	30	0,41	3,63	3,74	49,25	9
	Запеканка творожн со сгущен молоком	100/10	23,06	9,6	22,9	270,18	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	
	Сыр	10	2,32	2,95		36	7
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
	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	42,45	34,74	110,71	953,61	

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	220
	Чай с сахаром (витаминизирован)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1130	44,57	46,49	126,62	1126,51	
День 5							
	Тефтели мясные с соусом	85/30	15,61	17,74	10,62	264,51	200
	Каша гречневая рассыпчатая	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	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
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		1062	39,84	34,91	130,1	995,72	
Среднее значение			38,19	33,17	121,92	963,61	