

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №1»  
 Кольщикова Е.А.

Приказ № 150 от 31.08.23 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования  
Новозыбковской городской администрации  
 Г. Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на осенний период  
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов на 2023-2024 учебный год  
(1-5 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
День 1							
завтрак	Птица тушеная	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 (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	11	2,43	3,07		37,4	7
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		1061	43,37	30,49	107,8	926,5	
День 2							
завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229
	Рыба припущенная	90/5	15,21	0,59	0,28	67,5	259
	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 ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Булочка ванильная	60	4,5	3,9	33	186	
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		1115	41,02	25,22	147,37	985,43	
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	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	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	50/3	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
Итого		1123	49,57	24,8	146,48	1032,28	
День 4							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Котлета мясная с соусом	80/30	12,21	13,39	6,56	202	177
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Чай с сахаром (витамины)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Сыр	14	3,25	4,13		50,4	7
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		1144	46,47	53,94	132,49	1235,64	

<b>День 5</b>							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Плов с курой	180	16,0	14,78	26,76	304	191
	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	150	1,2	1,2	28,8	132	
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		1224	35,39	28,5	143,19	969,86	

<b>День 1</b>							
<b>Неделя 2</b>							
завтрак	Кукуруза консервированная	25	0,55	-	2,8	14,5	230
	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	117
	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	11	2,43	3,07		37,4	7
	Сок	200	1,00	-	20,2	48	
обед	Суп картоф 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		1201	35,53	37,07	122,6	978,75	
<b>День 2</b>							
завтрак	Салат из свеклы	60	0,76	6,05	4,06	76,08	19
	Жаркое по-домашнему	210	21,52	16,54	21,12	318,89	181
	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб «Умница»	30	2,38	0,3	14,50	93,33	
	Масло сливочное	11	0,08	7,25	0,13	66	6
	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	46
обед	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		1181	41,52	42,92	135,51	1122,07
<b>День 3</b>							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	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	150	1,2	1,2	28,8	132	
	обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89
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		1123	49,57	24,8	146,48	1032,28	

День 4							
завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,25	1,32	2,36	31,15	229
	Котлеты рыбные	90/5	13,32	2,49	8,73	110,48	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 ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
обед	Кондитерское изделие	40	1,35	6,04	26,59	161,25	
	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		1115	35,38	28,48	140,33	980,75	
День 5							
завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,4	3,19	42,01	4
	Тефтели мясные с соус	70/30	12,85	14,60	8,74	217,83	200
	Каша гречневая рассыпч	150	8,73	5,43	45,0	263,81	219
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	
	Чай с сахаром (витамин)	200	0,12	0	12,04	48,64	300
обед	Фрукты	150	1,2	1,2	28,8	132	
	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		1240	40,02	38,31	158,57	1138,61	
Среднее значение			41,78	33,45	138,08	1040,22	