

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГБОУ СОШ с.Борискино - Игар

Сорокина И.Ю.
«_____» _____ 2023 год

Примерное 2-х недельное меню для
организации двух разового
питания детей с ОВЗ
ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 1 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: ОВЗ						
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рис)	200	9,75	9,32	44,87	288,21
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.46	5.25	17,53	201,57
3	Бутерброд с сыром	50/20	6.89	6.77	15.4	151.4
ОБЕД						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.2	5.7	22.3	167
309	Макаронные изделия отварные	200	7.36	9.02	45.6	326
268	Котлеты с красным соусом	100/50	16.59	12.32	12.56	183
б/н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200/15	0.2	0	14	77.33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,43	43,28	192,54	1302,73

День: 2 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: ОВЗ						
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
438	Суп молочный с вермишелью	200	18.99	28.32	3.51	345.9
б/н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	77.33
ОБЕД						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12.25	102.5
302	Каша рассыпчатая (рис)	200	4.8	8.76	46	274
637	Птица тушенная с красным соусом	80/50	19.77	13.6	0.00	206.25
Б/Н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,01	56,39	126,92	1122,18

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 3 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: ОВЗ						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,1	8,61	19,97	165,2
177	Каша "дружба" (пшенной круп)	200/5	12,68	11,26	39,57	184,1
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	27,4
ОБЕД						
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.18	2.84	14.29	91.5
694	Картофель отварной с маслом	180	4.2	6.4	29.2	218
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	125/75	18.49	10.47	8.71	200
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
332	Кисель ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39.4	160
			40,09	40,19	176,21	1195,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

День: 4 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: ОВЗ						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
б/н	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60
б/н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
ОБЕД						
15	Салат Винегрет	100	1.4	4.1	3.3	57
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2.18	2.84	14.29	91.5
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	4.8	5.76	50.04	271.4
307	Котлеты рубленые из птицы с красным соусом	100/50	12.13	17.4	9.86	245
	Сок яблочный натуральный	200	1	0	21.2	88
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
			34,81	43,7	178,53	1137,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 5 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: ОВЗ						
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
3	Сыр порциями	9	6.89	6.77	15.4	151.4
168	Сырники творожные	150	22,65	11,73	33,33	310,59
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
ОБЕД						
103	Суп уха из консервов	200	2.69	2.84	17.14	104.75
291	Плов из птицы	200	18.75	16.15	35.08	362.50
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
			46,08	37,62	200,49	1236
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

День: 6 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: ОВЗ						
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манка)	200/5/5	10,12	9,31	33,62	349,01
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200/15	0.2	0	14	58
б/н	Хлеб пшеничный	50	1.65	0.3	9.9	11
ОБЕД						
204	Суп рисовый (харчо)	250	1.81	4.91	12, 25	102.5
302	Каша рассыпчатая рис	200	4.8	5.76	50.04	271.4
637	Птица тушенная с красным соусом	100/50	19.77	13.6	0.00	206.25
Б/Н	Сок яблочный, выработанный промышленностью, натуральный	200	1	0	21.2	88
Б/Н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
			38,15	29,44	157	956,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 7 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: с 12 лет						
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
358	Блины со сметаной	120/20	15.2	12.4	18.9	251
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
ОБЕД						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
309	Макаронные изделия отварные	200	7.36	9.02	45.6	326
413	Сосиски отварные с красным соусом	60/50	10.4	13.33	21.2	224
332	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39.4	160
Б/Н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,05	37,99	169,44	1134,75

День: 8 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: с 7 лет до 11						
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
б/н	Запеканка творожная	200	16,99	11,71	22,07	269,23
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60
б/н	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	11
ИТОГО			22.15	17.65	105.52	662
ОБЕД						
52	Салат Витаминный	100	1.43	6.09	8.36	93.9
102	Щи	250	6.2	5.7	22.3	167
302	Каша рассыпчатая гречка	250	4.8	5.76	50.04	271.4
246	Биточки из мяса курицы с красным соусом	100/50	13.90	12.99	4	182.25
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,82	59,59	314,7	1877,75

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 9 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: с 12 лет						
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом	50/10	2.38	8.97	16.11	150
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	10,46	10,96	25,32	236,5
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200/15	0.2	0	14	58
ОБЕД						
101	Суп с клецками	250	3,33	4,47	22,48	138.175
321	Рагу овощное	200	3.05	9.87	19.25	154.67
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
			24,66	41,51	155,78	1004,695
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

День: 10 Неделя: вторая Сезон: летний Возрастная категория: с 12 лет						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	30/4/9	6.89	6.77	15.4	151.4
168	Каша с маслом и сахаром, молочная (пшено)	200/5/5	12,68	23,94	39,57	184,1
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
ОБЕД						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12, 25	102.5
291	Плов из мяса птицы	200	18.75	16.15	35.08	362.50
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
			37,29	32,63	134,24	983,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					