



Утверждаю:

Жоноф Директор школы
Коновалова Н.А.

Приказ № О - 44 от 19 августа 2024г

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся с ОВЗ
МОБУ Васильевская СОШ
2024-2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся с ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
1 день	Завтрак												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,63	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
33 54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
40 54-4м	Котлеты из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	0,07	0	19,91	166	36	24	2,3
44 54-3соус	Соус томатный	50	1,63	1,22	4,45	35,1	0	1	64,08	12	5	5	0,2
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	600	28,11	29,28	130,37	921,4	0,36	7,0	247,33	409,0	209,0	97,0	8,0
	2-й завтрак												
6 Пром	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,8	0,03	0	26,4	160,0	218,0	24,0	0,2
	Итого за завтрак	200	5,8	5,0	8,4	101,8	0,03	0	26,4	160,0	218,0	24,0	0,2

Неделя: 1

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
2 день	Завтрак												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5

36 54-28м	Жаркое по-домашнему	180	22,33	5,6	15,83	203,1	0,13	9	29,45	194	21	91	2
1/1 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	8	66	5	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	500	25,76	10,65	70,3	504,2	0,37	23	104,94	397	147	159	7,4
	2-й завтрак												
43 Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,04	15	6	15	31	10	0,1
	Итого за завтрак	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,04	15	6	15	31	10	0,1

Неделя: 1

День: среда

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
3 день	Завтрак												
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
30 54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,78	13,26	34,73	313,3	0,07	0	235,44	174	105	39	2
5 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	106	149	30	1,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	530	20,55	17,92	101,42	673,1	0,33	5	251,73	464,0	308,0	128,0	9,2
	2-й завтрак												
3 Пром	Сок яблочно-абрикосовый	200	0,6	0	33	134,4	0,03	5	60	26	9	21	0,3
	Итого за завтрак	200	0,6	0	33	134,4	0,03	5	60	26	9	21	0,3

Неделя: 1

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
4 день	Завтрак												
41 Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	4	12	24	7	37	0,5
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,1	0	31,2	87	155	6	0,2
16 54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,88	24	168,9	0,07	1	27,16	124	138	27	0,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	570	13,83	13,72	97,12	591,3	0,41	5	70,66	416	406	125	6,1
	2-й завтрак												
8 Пром	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,35	1	26,4	164	190	28	0,2
	Итого за завтрак	200	6,8	5	11	116,2	0,35	1	26,4	164	190	28	0,2

Неделя: 1

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
5 день	Завтрак												
43 Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,04	15	6	15	31	10	0,1
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
31 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0	19,19	181	46	120	4

2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	660	29,97	30,5	118,59	892,8	0,51	25,0	138,56	557,0	304,0	215,0	11,2
1 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	8	66	5	0,7
13 54-10в	Булочка ванильная	90	6,37	5,54	45,67	257,6	0,08	0	20,25	52	24	9	0,6
	Итого за завтрак	290	6,62	5,59	52,28	285,5	0,08	1	20,63	60,0	90,0	14,0	0,13

Неделя: 2

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
6 день	Завтрак												
42 Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	10	14	8	1,9
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,1	0	31,2	87	155	6	0,2
14 54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	186	143	49	1,3
4 54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	130	168	34	1,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	570	20,54	21,34	105,64	720,8	0,55	6	93,08	587	520	148	8,7
	2-й завтрак												
6 Пром	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,8	0,03	0	26,4	160,0	218,0	24,0	0,2
	Итого за завтрак	200	5,8	5,0	8,4	101,8	0,03	0	26,4	160,0	218,0	24,0	0,2

Неделя: 2

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
7 день	Завтрак												
22 54-9з	Салат «Витаминный»	60	0,83	6,08	3,63	72,4	0,02	6	144,98	16	21	10	0,5
38 54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,9	232,2	0,04	1	25,46	166	55	23	2,5
33 54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	41	106	7	0,7
7 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	560	27,04	28,91	115,03	852,8	0,33	7,0	188,8	397,0	223,0	91,0	8,0
	2-й завтрак												
3 Пром	Сок яблочно-абрикосовый	200	0,6	0	33	134,4	0,03	5	60	26	9	21	0,3
	Итого за завтрак	200	0,6	0	33	134,4	0,03	5	60	26	9	21	0,3

Неделя: 2

День: среда

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
8 день	Завтрак												
20 54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,68	3,6	2,16	43,8	0,03	13	75,11	21	20	12	0,5
29 54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	234	77	109	2
1\1 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	8	66	5	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9

Пром													
	Итого	520	30,66	13,14	87,69	615,7	0,32	16	222,49	437	203	177	7,4
	2-й завтрак												
43 Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,04	15	6	15	31	10	0,1
	Итого за завтрак	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,04	15	6	15	31	10	0,1

Неделя: 2

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
9 день	Завтрак												
21 54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	17	24	9	0,3
37 54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,46	6,67	5,65	132,5	0,07	3	284,46	187	47	50	0,8
32 54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	12	28,55	101	47	34	1,2
2 54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	4	108	2	0,1
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	580	20,11	20,49	100,7	691,7	0,43	24	400,92	483	266	146	6,6
1 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	8	66	5	0,7
13 54-10в	Булочка ванильная	90	6,37	5,54	45,67	257,6	0,08	0	20,25	52	24	9	0,6
	Итого за завтрак	290	6,62	5,59	52,28	285,5	0,08	1	20,63	60,0	90,0	14,0	0,13

Неделя: 2

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

День № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe
10 день	Завтрак												
41 Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,03	4	12	24	7	37	0,5
10 Пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,9	0	71,7	0,1	0	31,2	87	155	6	0,2
16\1 54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,17	11,2	32,38	263	0,17	1	41,52	216	158	62	1,5
1 54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	7	66	4	0,7
11 Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	16	5	4	0,3
12 Пром	Хлеб ржаной	25	0,6	1,2	33,4	170,8	0,18	0	0	158	35	47	3,9
	Итого	570	17	19,04	105,5	685,4	0,51	5	85,02	508	426	160	7,1
	2-й завтрак												
8 Пром	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,35	1	26,4	164	190	28	0,2
	Итого за завтрак	200	6,8	5	11	116,2	0,35	1	26,4	164	190	28	0,2