

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № _____



ТВЕРЖДАЮ

начальник

ФБУ «Комбинат детского питания»

А.Ю. Пьянков А.Ю. Пьянков

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
для учащихся ОВЗ с 7-11 лет на период
с 09.01.2024г. по 31.05.2024г.**

г. Верхняя Пышма

ОВЗ первая неделя 09.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200,00	6,00	8,20	33,20	238,00
тк	Масло сливочное порц.	20,00	14,50	0,20	0,28	132,40
97	Сыр порционный	15,00	3,48	4,43	0,00	54,60
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	215,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	510,00	28,60	13,41	74,60	615,00
	Обед					
63	Фрикадельки из птицы (индейка)	105,00	14,35	15,28	7,02	223,00
516	Макаронь отварные (с маслом)	150,00	5,10	9,15	34,20	244,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200,00	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	515,00	28,47	30,01	98,94	784,50
	Вторник					
	Завтрак					
19/03	Салат картофельный с зеленым	100,00	1,98	15,28	10,69	188,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60,00	3,90	9,40	35,40	264,00
	Сумма калорий:	420,00	10,50	25,26	87,21	642,00
	Обед					
347	Омлет натуральный	63,00	7,47	11,08	1,51	136,14
302	Каша пшеничная молочная	150,00	3,15	6,30	19,65	151,50
инстр	Кисель "Витошка"	200,00	0,00	0,00	30,60	118,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	200,00	3,99	1,33	55,86	192,00
	Сумма калорий:	673,00	18,93	19,29	133,54	727,64
	Среда					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	40,00	1,20	3,10	21,00	118,00
311	Каша пшенная	200,00	4,40	9,20	15,40	208,00
тк	Хлеб пшеничный	60,00	5,40	1,40	35,40	130,00
686	Чай с лимоном	200,00	0,20	0,10	15,10	58,00
	Масло сливочное порц.	20,00	20,00	0,01	8,30	154,00
	Сумма калорий:	520,00	31,20	13,81	95,20	668,00
	Обед					
19	Овощи свежие (поджаривание)	50,00	0,40	0,10	1,40	7,50
45/03	Котлета "Дружба"	90,00	15,35	24,85	6,51	311,40
520	Картофельное пюре (с маслом)	150,00	3,15	6,75	21,90	163,50
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60,00	3,90	9,40	35,40	264,00
705	Напиток из шиповника	200,00	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	610,00	27,52	41,68	114,73	970,40
	Четверг					
	Завтрак					
337	Яйцо варёное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
35/03	Каша "Дружба"	200,00	7,20	5,18	44,56	254,00
97	Сыр порционный	15,00	3,48	4,43	0,00	54,60

тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
697	Молоко кипяченое	200,00	5,90	6,80	9,90	123,00
	Сумма калорий:	515,00	26,00	21,59	80,68	624,60
	Обед					
492	Плов из мяса цыпленка	225,00	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из ягод замороженных	200,00	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	635,00	23,19	18,96	104,95	697,25
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200,00	4,80	8,10	30,40	222,00
10	Бутерброд с маслом	60,00	2,64	21,60	16,32	276,00
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
693	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00
	Сумма калорий:	520,00	16,66	35,28	105,14	818,00
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100,00	3,40	5,60	3,50	79,00
680	Запеканка картофельная	205,00	20,00	19,60	33,00	396,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	565,00	28,02	25,78	77,62	665,00
	Итого	5483,00	239,09	245,07	972,61	7212,39

Примечание - использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004

г.

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

ОВЗ вторая неделя 7-12 лет 09.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	200,00	4,80	3,00	29,20	163,00
	Масло сливочное порц.	20,00	20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с повидлом	60,00	1,80	4,65	31,50	177,00
тк	Хлеб пшеничный	30,00	2,69	0,72	17,66	65,00
692	Кофейный напиток	200,00	2,36	1,60	27,52	134,00
	Сумма калорий:	510,00	31,65	9,98	114,18	693,00
	Обед					
333	Макароны отварные (с сыром)	150,00	5,25	6,15	35,25	220,50
451	Шницель мясной	90,00	14,31	12,96	14,40	234,90
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150,00	1,41	0,18	17,63	70,50
инст	Напиток витамин "Витошка"	200,00	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	650,00	25,29	19,87	112,20	730,90
	Вторник					
	Завтрак					
340	Омлет натуральный	50,00	4,75	8,35	0,95	99,00
686	Чай с лимоном	215,00	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшеничный	30,00	2,69	0,72	17,66	65,00
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	100,00	10,42	17,00	39,40	352,00
	Сумма калорий:	395,00	18,16	26,07	73,21	576,00
	Обед					
7/2003	Салат "Здоровье"	100,00	1,24	9,99	9,17	132,00
437	Гуляш из индейки 50/50	100,00	16,55	12,10	2,65	185,00
297	Греча рассыпчатая	150,00	8,70	7,80	42,60	279,00
700	Напиток из ягод замороженных	200,00	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	610,00	30,85	30,47	103,94	820,00
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	200,00	4,80	10,00	21,40	198,00
	Масло сливочное порц.	20,00	20,00	0,01	8,30	154,00
2	Бутерброд с сыром	60,00	8,90	12,30	12,50	209,00
тк	Хлеб пшеничный	30,00	2,20	0,30	13,00	65,00
693	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00
	Сумма калорий:	510,00	40,80	27,61	87,70	816,00
	Обед					
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,15	6,75	21,90	163,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,32	0,58	25,92	130,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3,9	9,4	35,4	264,0
692	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Сумма калорий:	570,00	25,39	28,09	117,27	846,50
	Четверг					
	Завтрак					
16	Салат из огурца	100,00	0,76	6,09	2,38	67,30
452	Котлета "Детская"	60,00	9,54	8,64	9,60	156,60
тк	Хлеб пшеничный	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00

686	Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
	Булочка школьная	50,00	6,65	1,80	27,80	147,50
	Сумма калорий:	370,00	20,81	11,02	78,52	494,10
	Обед					
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130,00	14,00	10,20	14,00	207,00
302	Каша рисовая молочная	150,00	2,25	6,00	23,70	163,50
тк	Хлеб ржан./пшен.	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
639	Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,00	31,40	124,00
	Сумма калорий:	540,00	21,17	16,78	95,02	624,50
	Пятница					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60,00	3,90	9,40	35,40	264,00
ст.246	Каша манная молочная жидкая с	200,00	3,00	8,20	20,00	172,00
тк	Хлеб пшеничный	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
	Йогурт питьевой	200,00	5,60	6,40	9,40	116,00
	Сумма калорий:	520,00	16,82	24,58	90,72	682,00
	Обед					
51/2003	"Колобки"	90,00	6,72	6,40	6,03	108,62
518	Картофель отварной (с маслом)	150,00	3,00	7,65	23,65	180,80
686	Чай с лимоном 200/7	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60,00	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (яблоко)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	650,00	14,94	15,23	85,50	549,92
	Итого	5325,00	245,88	209,70	958,26	6832,92