



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2022 – 2023 уч.г.

ОВЗ Осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	48,78	12,15	12,17	10,94	255,20	362
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие (апельсины)	150	23,68	1,35	0,30	12,15	64,50	
Итого за завтрак		532	74,89	13,69	12,51	29,51	363,60	
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	12,52	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	31,49	10,04	12,46	17,12	54,89	440
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		700	68,59	22,62	22,31	93,04	540,4	
Итого за день:		1232	143,48	36,31	34,82	122,55	904	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	230	45,51	11,25	8,56	38,03	415,04	492
	Винегрет овощной	50	9,34	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		554	74,89	18,66	18,25	76,25	689,21	
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	11,54	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Птица тушеная в соусе с овощами	75/25	30,32	11,29	11,62	23,57	101,12	488
	Каша рассыпчатая гречневая	120	13,23	5,26	4,06	22,99	149,57	508
	Зеленый горошек консервированный	20	5,84	0,59	0,03	1,19	16,70	24
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		730	68,59	26,87	19,50	113,53	663,59	
Итого за день:		1284	143,48	45,53	37,75	189,78	1352,8	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Наггетсы куриные	90	43,68	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Макаронные изделия отварные	150	10,59	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	8,61	0,48	1,60	8,04	27,20	45
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		550	74,89	21,56	20,22	80,84	650,60	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Птица отварная	60	26,14	9,10	11,05	6,66	92,88	487
	Картофель запеченный	100	10,89	2,41	4,07	13,01	98,00	344
	Соус томатный	20	1,35	0,06	0,49	1,94	14,00	587

	Овощи соленые (помидоры)	30	4,77	0,56	3,02	0,57	0,56	24
	Сок фруктовый	200	10,00	0,50	0,10	0,10	0,50	707
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	0,32	0,32	
Итого за обед:		700	68,59	24,05	24,78	0,99	0,99	
Итого за день:		1250	143,48	45,61	45	1,98	1,98	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,46	10,26	9,18	0,00	0,00	302
	Яйца вареные	40	10,50	4,78	4,05	0,00	0,00	337
	Пирожок с повидлом (собственного произв)	100	24,00	4,18	6,22	0,00	0,00	442
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	0,00	0,00	685
	Фрукты свежие	150	17,50	0,60	0,50	0,00	0,00	
Итого за завтрак		702	74,89	20,01	20,05	0,00	0,00	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	0,00	0,00	110
	Жаркое по-домашнему	220	44,95	27,29	6,65	0,00	0,00	436
	Овощи соленые (огурцы)	25	3,98	0,27	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	0,00	0,00	685
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед:		737	68,59	39,78	17,36	0,00	0,00	
Итого за день:		1439	143,48	59,79	37,41	1,98	1,98	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	36,65	9,63	0,00	0,00	0,00	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	0,00	0,00	0,00	520
	Винегрет овощной	50	9,34	0,59	0,00	0,00	0,00	71
	Кофейный напиток на молоке	200	8,45	3,67	0,00	0,00	0,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак		530	74,89	20,43	13,67	0,00	0,00	630,60
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	12,59	3,75	0,00	0,00	0,00	138
	Плов из птицы	220	40,30	13,54	13,71	0,00	0,00	492
	Зеленый горошек консервированный	25	7,30	0,74	0,04	0,00	0,00	24
	Напиток яблочный	200	5,71	0,00	0,04	0,00	0,00	701
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,00	0,00	0,00	104,50
Итого за обед:		735	68,59	21,25	13,75	0,00	0,00	744,22
Итого за день:		1265	143,48	41,74	31,16	1,98	1,98	1374,82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	29,39	6,49	6,48	20,00	124,00	188
	Круассан с начинкой	80	22,80	6,40	19,70	48,60	389,90	
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Фрукты свежие (яблоки)	150	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
Итого за завтрак		619	74,89	13,79	26,83	90,50	640,50	
Обед:	Свекольник со сметаной	250	12,04	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18 с
	Наггетсы куриные	80	38,83	7,75	9,16	12,31	186,00	437
	Пюре картофельное	100	11,57	2,05	3,54	13,21	92,93	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед:		660	68,59	14,8	18,29	76,03	580,37	
Итого за день:		1279	143,48	28,59	45,12	166,53	1220,87	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	35,08	19,06	4,42	13,34	169,46	454
	Рис припущенный	150	11,28	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный с овощами	30	2,48	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из свеклы	40	4,37	0,53	1,80	3,04	30,40	45
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,84	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		565	74,89	34,54	19,99	85,03	668,41	
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	12,52	5,77	4,09	14,25	116,93	155
	Гуляш	40/40	37,18	8,50	7,99	2,87	92,68	437
	Каша вязкая пшеничная	120	5,39	3,44	3,26	20,14	123,86	510
	Зеленый горошек консервированный	20	5,84	0,59	0,03	1,19	16,70	24
	Кисель плодово-ягодный	200	4,97	0,23	0,01	15,27	142,20	648
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		710	68,59	21,57	15,7	73,4	596,87	
Итого за день:		1275	143,48	56,11	35,69	158,43	1265,28	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	10,81	7,01	8,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,59	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Салат из квашеной капусты	35	7,53	0,42	1,80	17,03	39,70	45
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Печенье "Галюня" с какао-молочной начинкой	40	13,06	3,20	10,20	28,40	174,80	698
Итого за завтрак		577	74,89	22,98	24,29	106,57	737,28	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	15,21	9,75	10,20	13,00	218,75	110
	Сладки с молоком сгущенным	150/20	28,56	9,74	10,30	30,90	242,00	733
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,13	0,47	0,00	19,78	112,68	639
	Сыр "Дягиль" - -	1/200	18,00	1,00	0,20	2,20	86,60	

	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		860	68,59	24,00	21,02	85,56	764,53	
Итого за день:		1437	143,48	46,98	45,31	192,13	1501,81	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Плов из птицы	230	45,51	11,25	8,56	38,03	415,04	492
	Винегрет овощной	50	9,34	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Чай с лимоном	200/12/7	5,20	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		554	74,89	18,66	18,25	76,25	689,21	
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	11,54	6,46	3,46	30,83	149,50	148
	Котлеты рубленные из птицы	80	33,95	8,56	11,88	9,51	206,90	498
	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,08	5,48	4,23	23,95	155,80	508
	Сок фруктовый	200	10,00	0,50	0,10	10,10	82,80	707
	Хлеб пшеничный	30	2,02	2,28	0,24	17,40	78,38	
Итого за обед:		660	68,59	23,28	19,91	91,79	673,38	
Итого за день:		1214	143,48	41,94	38,16	168,04	1362,59	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	37,43	13,47	4,40	32,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	30	6,78	0,36	1,20	6,03	20,40	45
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Масло (порциями)	10	7,80	0,08	7,25	0,13	66	96
Итого за завтрак		577	74,89	20,44	18,65	86,51	551,00	
Неделя 2 День 10								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	12,75	8,38	5,73	20,35	166,43	139
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	33,14	10,10	9,81	6,10	160,00	455
	Макаронные изделия отварные	150	10,59	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи соленые (помидоры)	25	3,71	0,47	2,52	2,87	17,90	24
	Напиток яблочный	200	5,71	0,15	0,14	9,93	64,00	701
	Хлеб пшеничный	40	2,69	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:		755	68,59	27,46	23,44	85,73	732,33	
Итого за день:		1332	143,48	47,9	42,09	172,24	1283,33	