



Утверждаю.
Директор МБОУ
Угловская СОШ им. А.Т. Масликова

Ю.А. Корниенко

**Примерное меню для учащихся с ОВЗ 1-4 классов
МБОУ Угловская СОШ им. А.Т. Масликова на 2023/2024 учебный год**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
228	Макароны отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
	Фрукты	120				
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		8,64	5,6	66,27	352,44
ЗАВТРАК						
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
112	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
376	Бутерброды с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164,0
	Фрукты	120				
	Итого:		15,42	12,56	88,46	532,5
<u>ВТОРОЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
	Нектар фруктовый	200			11,2	45,0
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,46
246	Овощи (порционные)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		6,68	6,42	55,37	306,56
ЗАВТРАК						
189	Шницели с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170,0
225	Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
286	Чай с лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57,0
246	Овощи (порционные)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		19,56	15,33	105,23	623,10
<u>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
53	Суп молочный вермешелевый с маслом сливочным	200	5,58	6,27	20,22	159,98

272	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	29,87
	Творожная масса	180	19,8	7,2	25,2	244,80
	Итого:		28,5	13,77	76,36	527,35
ЗАВТРАК						
239	Картофель отварной	180	3,77	8,45	32,65	218,95
213	Птица тушеная	130	20,41	12,22	4,29	219,70
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Фрукты	120				
	Итого:		27,3	20,97	67,88	579,99
<u>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
181	Жаркое по домашнему	200	18,03	13,86	17,70	267,26
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		21,15	14,16	48,64	408,60
ЗАВТРАК						
227	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,4	25,2	123,60
	Фрукты	120				
	Итого:		31,8	30,81	92,27	774,18
<u>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
92	Овощное рагу с мясом	200	3,63	14,50	22,01	233,16
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Фрукты	120				
	Итого:		6,75	14,8	52,95	374,5
ЗАВТРАК						
	Запеканка творожно-шоколадная с соусом	220	31,77	12,0	44,13	390,0
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Йогурт	290	9,28	7,25	37,41	255,2
	Итого:		47,10	23,45	123,06	870,12
<u>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
211	Плов с мясом	250	44,29	53,96	48,86	889,39
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Фрукты	120				
	Итого:		47,41	54,26	79,80	1030,73
ЗАВТРАК						
109	Каша овсяная «Геркулес» с маслом сливочным	205	6,33	8,90	25,49	207,38
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64

272	Кисломолочный продукт	0	3,0	0,3	18,9	92,7
384	Горячий бутерброд с сыром	70	8,5	12,0	18,65	193,0
	Итого:		12,64	12,0	65,23	195,94
<u>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,46
	Нектар Фруктовый	200			11,2	45,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
246	Овощи (порционные)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		6,68	6,42	55,37	306,56
ЗАВТРАК						
216	Каша гречневая	200	6,16	8,68	27,78	196,0
209	Биточки из птицы с соусом	100	12,48	5,57	12,73	174,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
278	Напиток фруктовый	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Фрукты	120				
	Итого:		22,12	14,8	86,22	573,66
<u>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
114	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,12	6,62	32,61	210,13
	Фрукты	120				
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		8,24	6,92	63,55	351,47
ЗАВТРАК						
155	Сырники из творога запеченные	200	28,67	7,48	39,59	340,36
286	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	61,62
	Йогурт	290	9,28	7,25	37,41	255,20
	Итого:		38,02	14,74	92,31	657,18
<u>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,29	160,46
213	Птица тушеная	80	12,56	7,52	2,64	135,20
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Фрукты	120				
	Итого:		24,36	20,26	53,01	500,88
ЗАВТРАК						
216	Мясо по-купечески	250	13,08	36,8	31,85	517,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
246	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
289	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
	Итого:		11,24	37,16	73,74	664,97
<u>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
<u>ОВЗ</u>						
122	Макаронник	200	11,0	10,96	57,20	371,26
	Нектар фруктовый	200			11,2	45,0

	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Фрукты	120				
	Итого:		14,0	11,26	87,30	508,96
ЗАВТРАК						
185	Картофельная запеканка с мясом	250	25,53	24,78	18,43	400,75
	Хлеб пшеничный	50	5,0	0,5	31,5	154,50
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
216	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Фрукты	120				
	Итого:		34,78	29,27	77,86	717,57