



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

Ю.А. Корниенко

**Примерное меню для учащихся с ОВЗ 5-11 классов
МБОУ Угловская СОШ им. А.Т. Масликова на 2023/2024 учебный год**

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</u>						
114	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,24	8,07	39,77	256,25
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:		9,36	8,37	70,71	397,59
ЗАВТРАК						
294	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	61,62
216	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,3	14,19	66,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
202	Тефтели мясные с соусом	100	9,13	13,53	9,44	196,14
	Итого:		25,85	21,38	117,84	768,20
<u>ВТОРОЙ ДЕНЬ</u>						
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55
	Нектар фруктовый	200			11,2	45
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
246	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		7,32	7,63	60,03	338,65
ЗАВТРАК						
37	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	300	3,53	8,24	12,97	140,83
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,4	18,92	88,0
366	Сыр (порционно)	20	4,64	5,9		72,8
	Итого:		15,21	14,84	79,81	510,52
<u>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</u>						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
53	Суп молочный	250	6,97	7,64	24,65	195,10

	вермешелевый с/м					
	Творожная масса	180	19,8	7,2	25,2	244,80
	Итого:		29,89	15,14	80,79	581,24
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	60	6,0	0,6	37,8	185,4
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Итого:		30,13	21,27	86,78	672,69
<u>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</u>						
124	Макароны запеченные с сыром	200	6,8	10,6	37,4	292
	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:		9,92	10,9	68,34	433,34
ЗАВТРАК						
181	Жаркое по домашнему	300	27,05	20,80	26,55	400,90
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,4	18,92	88,0
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
246	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		33,33	21,56	78,39	638,64
<u>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
112	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,36	8,86	41,82	277,02
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Фрукты	120				
	Итого:		10,48	9,16	72,76	418,36
ЗАВТРАК						
241	Картофельное пюре	230	4,91	9,29	35,7	246,03
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,6	37,8	185,40
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
161	Котлета рыбная	100	9,90	6,7	6,40	130,90
246	Овощи (порционно)	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:		21,85	16,65	109,77	684,52
<u>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</u>						
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
228	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Фрукты	120				
	Итого:		10,3	8,16	76,58	423,42
ЗАВТРАК						
235	Капуста тушеная	200	9,94	6,46	26,9	174,32
	Хлеб пшеничный	60	6,0	0,6	37,8	185,4
289	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
184	Зразы из говядины с рисом	100	8,59	10,59	9,91	169,26
	Итого:		25,21	17,65	95,62	575,85

<u>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</u>						
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
114	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,12	6,62	32,61	210,13
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Фрукты	120				
	Итого:		8,24	6,92	63,55	351,47
ЗАВТРАК						
95	Свекла тушеная в сметанном соусе	200	5,83	9,63	24,85	203,23
209	Котлета куриная	100	11,02	12,45	7,52	186,09
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,3	14,19	66,0
	Итого:		24,65	25,87	85,17	666,71
<u>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</u>						
155	Сырники из творога запеченные	200	28,67	7,48	39,59	340,56
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Фрукты	120				
	Итого:		28,79	7,48	51,63	389,2
ЗАВТРАК						
214	Рагу из птицы	300	26,36	33,58	31,2	528,99
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,4	18,92	88,0
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
294	Чай с лимоном	210	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого:		32,11	34,29	84,33	771,31
<u>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
216	Каша гречневая	180	10,47	6,51	54,0	316,57
	Нектар фруктовый	200			11,2	45
210	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		47,97	48,43	89,54	988,56
ЗАВТРАК						
227	Макаронны отварные	200	7,36	7,07	47,11	281,47
180	Гуляш мясной с соусом	100	21,68	24,21	6,74	331,53
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		32,6	31,58	100,64	819,49
<u>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</u>						
211	Плов с мясом	250	44,29	53,96	48,86	889,39
	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Йогурт	290	9,28	7,25	37,41	255,20
	Итого:		62,17	67,89	113,35	1349,81
ЗАВТРАК						
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,55
283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
189	Котлета мясная с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75

	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	18,9	92,7
	Итого:		18,08	19,29	80,48	575,79