

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

на Управляющем совете

председатель

 Е.В.Переверзина

протокол № 3 от «01» 14 2023г.

Директор МКОУ "Кировская
средняя общеобразовательная
школа"

Степанова С.В.



Примерное меню на 14 дней

обучающихся ОВЗ на учебный
год 2023-2024 год

№ реп.	День недели	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7	8
1	День № 1	бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
1	обед	Суп картофельный с крупой	250	15	10	35	281.7
		тефтели	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		Каша с бобовых рассыпчатая	200	9.87	10.51	70.39	398
		Какао с молоком	180	3.48	2.79	22.65	131
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		печенье	50	3.7	5	38.1	203
	Итого		840	55.44	49.10	197.81	1285.37
	День №2						
	обед	Борщ сибирский	250	13.62	24.83	60.03	430.2
		Курица отварная	150	14.1	3.6	0.4	91
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10.19	10	54.57	284.67
		сдоба	70	4.6	1.3	51.2	250
		Чай с лимоном	200	1.6	1.65	17.16	85.85
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
	Итого		1000	46.39	41.65	198.93	1264.72
	День №3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
		Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		Рыба тушеная	120	7.8	3.96	3.04	84
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52

		Кофейный напиток с молоком	180	1,33	1,15	20,21	97
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		печенье	50	3.7	5	38.1	203
	итого		930	20.59	18.47	101.25	796.55
	День №4 обед	Суп картофельный с бобовыми	250	11.725	7.325	12.225	190.7
		Плов из мяса птицы	200	16.94	10.46	35.73	305.3
		Салат из белокочанной капусты	100	1.11	4.99	8.35	82.24
		бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		Печенье	50	3.7	5	38.1	203
	Итого		1045	39.76	32.05	137.98	12017.24
	День №5 обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.92	10.93	10.8
		Каша перловая рассыпчатая	200	6.08	4.8	42.24	240
		Курица отварная	150	14.1	3.6	0.4	91
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого		1000	29.86	14.89	148.34	824.8
	День №6 обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21.1	20.7	32.8	401.95
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10.19	10	54.57	284.67
		Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		сдоба	70	4.6	1.3	51.2	250
		Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Итого	Фрукты свежие сезонные	950	54,72	43,82	197,84	1398,37
	День №7	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
	обед	Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
		тефтели	100	15.55	11.55	15.7	228.75
		сдоба	70	4.6	1.3	51.2	250
		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
		хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
		бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
	Итого		880	35.08	31.21	150.38	1115.02

День №8	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75
обед	Жаркое-по домашнему с мясом птицы	290	30,35	13,46	26,06	401
	Фасоль овощ\шная отварная	100	0	0	0	58.56
	Фрукт свежий сезонный	100	0,4	0	12,6	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
	хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	печенье	50	3.7	5	38.1	203
итого		1020	9.35	7.98	106.38	981.31
День №9	Борщ Сибирский	250	13.62	24.83	60.03	430.2
обед	Каша вязкая с маслом с сахаром молочная	210	3.09	4.07	36.98	197
	Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
	Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	булочка	79	4.6	1.3	51.2	250
	фрукты(яблоко)	100	0.4	0	12.6	52
итого		869	24.99	30.47	204.38	1110.2
День №10	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.92	10.93	10.8
обед	Плов из мяса птицы	200	16.94	10.46	35.73	305.3
	Свекла очищенная отварная	100	24.12	0	144.72	675.36
	Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66
	Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	Печенье	50	3.7	5	38.1	203
Итого		930	49.64	20.75	272.71	1378.12
День №11	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75
	Картофельное пюре	200	4.12	6.4	27.4	184.8
	Рыба тушенная	120	7.8	3.96	3.04	84
	булочка	70	4.6	1.3	51.2	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	110
	Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71
	бутерброд с сыром	30	5.56	8.98	0.4	174.715
Итого		900	28.05	23.75	142.75	979.265
День №12	Суп картофельный с бобовыми	250	11.725	7.325	12.225	190.7
	макаронны отварные	200	7.14	0.74	1.14	209.96
	Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75
	Фрукты свежие сезонные	100	0,4	0	12,6	52
	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66
	Хлеб	30	2.28	0.27	15.57	71

