

Утверждаю
Директор школы Л.С.Батюта
Приказ №61 от 11.08.2023гг

Примерное меню на 10 дней 1-4кл ОВЗ

МБОУ «Майская средняя общеобразовательная школа»
на 2023-2024 учебный год

Примерное меню на 10 дней 1-4кл ОВЗ
МБОУ «Майская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшённая молочная	220	2,70	5,41	18,49	128,90	175
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Хлеб	35	3,08	0,6	10,29	80,15	122
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Сыр порционный	15	3,2	7,57	19,57	163,30	97
	Фрукты (яблоко)	150	0,2	0,2	4,9	7,8	
Итого завтрак			16,81	22,49	80,53	598,78	
Обед	Суп гороховый	200	5,12	4,36	16,52	126,0	139
	Плов	300	20,30	17,00	35,69	410,0	304
	Кисель + «С» витаминизация	200	0	0	32,08	120,0	948
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	
Итого за обед			27,49	21,6	105,68	751,0	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	220	10,51	11,72	37,05	293,0	182
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	57,0	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,0	1
Итого завтрак		12,9	15,9	19,53	92,01	606,0	
Обед	Котлета	120	18,57	12,86	10,71	231,43	669
	Макаронны	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309
	Соус томатный	50	2,8	6,57	15,14	77,21	348
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого обед			44,39	42,08	211,09	1290,52	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	220	10,51	11,72	37,05	293,0	182
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	57,0	943
	Хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	
	Бутерброд хлеб с	30/10	3,12	7,57	19,57	161,0	1

	маслом						
Итого завтрак			15,9	19,53	92,01	606,00	
Обед	Борщ с мясом птицы	200	0,60	0,04	4,24	92,6	82
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Йогурт порционный	100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Итого обед			27,0	20,49	133,47	905,43	
День 4							
Завтрак	Гречневая каша сладкая с маслом	220	9,94	7,48	47,78	307,0	679
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,0	959
	Хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	
	Бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,0	1
Итого завтрак			18,65	19,01	114,23	708,0	
Обед	Картофельное пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Рыба тушёная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого обед			17,70	41,51	85,62	759,32	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	220	10,11	10,72	32,38	251,0	181
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	57,0	943
	Хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	
	Бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,0	1
Итого завтрак			15,5	18,53	87,34	564,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	0,26	0,02	1,5	75,0	111
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Бутерброд с	30	10,0	0,85	60,0	315,03	8

	сыром						
	Булочка школьная	80	6,29	24,4	40,05	322,4	140
	Сок фруктовый порционный	200			20	80	
Итого обед			23,35	28,78	156,79	1017,63	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая (молочная)	200	3,70	5,78	19,67	140,64	183
	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,30	96
	Хлеб	35	3,08	0,6	10,29	80,15	122
	Сыр порционный	15	3,2	7,57	19,57	163,30	97
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	377
	Свежие фрукты (груша)	150	2,0	0,80	19,60	104,0	
Итого завтрак			19,61	23,46	19,41	706,72	
Обед	Борщ	220	13,77	22,4	44,7	150,0	82
	Тефтели с соусом	120	20,2	18,08	2,7	254,0	669
	Гречневая каша	200	0,38	64	0,62	281,0	302
	Кисель + «С» витаминация	200	0	0	32,08	120,0	948
	хлеб	100	7,05	1,5	65,66	95,0	
Итого обед			41,4	105,98	145,76	900,00	
День 7							
Завтрак	Каша ячневая молочная с масл	220	10,51	11,72	37,05	293,0	182
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	57,0	943
	Хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	Сыр порционный	15	3,2	7,57	19,57	163,30	
Итого завтрак			15,98	19,53	92,01	608,30	
Обед	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,04	304
	Тефтели «ёжики»	110	7,58	7,84	7,95	125,36	287
	Соус томатный	50	2,8	6,57	15,14	77,21	348
	Компот из сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36	349
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого обед			27,5	37,84	192,47	1107,47	
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	10,51	11,72	37,05	293,0	182

	Чай	200	0,20	1,14	14,00	57,0	943
	Хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,0	1
Итого завтрак			15,9	20,67	92,01	606,00	
Обед	Щи со свежей капустой и мясом птицы	200	0,69	0,06	4,5	96,1	82
	Какао с молоком	200	5,42	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
	Йогурт порционный	100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Итого обед			27,09	20,51	133,73	908,93	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	10,51	11,72	37,05	293,0	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57,0	943
	Хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,0	1
Итого завтрак			15,9	19,53	92,01	606,0	
Обед	Жаркое подомашнему	250	23,13	11,5	34,88	303,75	631
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122
	Кисель	200	0,14		30,6	118,0	648
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,6	3,1	29	96	120
Итого обед			28,27	15,43	109,18	632,25	
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	220	10,11	10,72	32,38	251,0	181
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	57,0	943
	Хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95,0	122
	Бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,0	1
Итого завтрак			15,5	18,53	87,34	564,00	
Обед							
	Плов с мясом птицы	200	18,85	15,6	18,63	428,28	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	379
	Хлеб	50	4,4	0,85	14,7	114,50	122

	Овощная нарезка (отварная свёкла, морковь)	60	13	3,7	7,4	45,5	120
	Булочка с повидлом	80	5,6	4,9	36	136	426
	Сок фруктовый порционный	200			20	80	
Итого обед			44,25	27,71	117,27	914,98	