

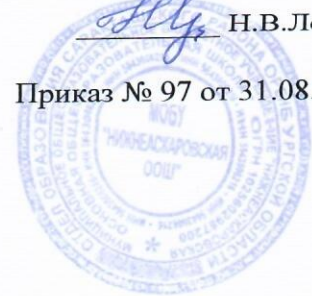
МОБУ Нижнеаскаровская ООШ

Утверждаю

Директор школы

 Н.В.Леонова

Приказ № 97 от 31.08.2023г.



Примерное 10 – дневное меню

для ОВЗ

(осенне-зимний период)

2023-2024 уч.год

Десятидневное меню для учащихся ОВЗ на 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	485	23,4	20,4	89,4	635,7
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	100	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за день	735	29,6	24,1	108,2	771,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,8	4,1	2,5	49,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	510	32	12,8	75,3	543,6
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Итого за день	730	40,5	21,6	86,5	701,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,3	8,1	7,7	108,7
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минта)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	560	21,4	21,5	46,7	469,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за день	760	23,4	21,7	66,9	555,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,9	0,2	3	17,1

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	540	24,4	18,8	71,6	647,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за день	790	31	23	100,9	647,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,6	0,1	2	11,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	10,4	8,2	6,2	140
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	550	19,6	13,6	77,3	510,2
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Итого за день	770	28,1	22,4	88,5	667,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	530	30,6	13,7	61	489
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за день	780	36,1	17,8	79,6	621,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	480	18,2	22,7	61,1	581,9
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86

	Итого за день	700	26,7	31,5	72,3	739,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	550	30,8	14,8	75,8	560,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за день	750	31,8	15	96	647
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	460	12,5	16,7	54,1	419,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за день	710	18	20,9	72,2	550,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	540	30,6	13,7	81,4	569,9
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Итого за день	760	39,1	22,5	92,6	727,6