

Утверждаю:
Директор МБОУ Чирской СОШ
_____ Н.А. Куликова
09.01.2024 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ **МЕНЮ** ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ **ОВЗ** (возр.катег.12 и старше лет)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
П. ЧИРСКИЙ СОВЕТСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сборник рецептов Л.Е. Голунова, М.Т. Лабзина

1 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	14,7	30,31	13,3	351,81
Зеленый горошек	100	8,2	0,2	13,27	40
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	24,84	140,4
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Обед					
Борщ со свежей капустой	250	15,56	12,61	16,19	222,86
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2
Ватрушка с творогом	100	10	6,1	46,1	251
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42,5
Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	44,4
Итого					

1 неделя вторник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп картофельный с мак.изд	250	13,61	19,12	35,84	278,27
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	24,84	140,4
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Обед					
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
Мясо кур тушеное	100/30	16,2	12,38	11,3	228
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Икра кабачковая	100	6,67	10	12,33	151,33
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					

1 неделя среда					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп гороховый	250	10,12	12,98	38,06	198,06
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	24,84	140,4
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Обед					
Пельмени со сметаной	180/20	16,94	22,7	43,1	287
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Булочка	50	4,8	3,8	18	122
Яблоко	130	0,52	0,52	0,52	57,72
Итого					

1 неделя четверг					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп картофельный с рисом	250	13,612	19,124	35,848	278,27
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	24,84	140,4
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Обед					
Рыба, тушеная с овощами	100/30	15,73	5,07	3,36	207,85
Пюре картофельное	200	5,6	12,13	25,86	182,6
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Зеленый горошек	100	8,2	0,2	13,27	40
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					

1 неделя пятница					
Наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Рассольник со сметаной	250/10	7,81	9,65	38,65	258,7
Хлеб пшеничный с сыром	60/20	11,36	9,9	24,84	180
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Обед					
Котлета по-домашнему	100	25,04	26,62	12,97	291,47
Каша гречневая вязкая	200	6	6,8	29,2	201,33
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Икра кабачковая	100	6,67	10	12,33	151,33
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					

2 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп картофельный с мак.изд	250	13,61	19,12	35,84	278,27
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	24,84	140,4
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2
Обед					
Макароны отварные	200	5,65	4,47	36,02	305
Тефтели куриные в соусе	100/30	19	17,8	21,4	253
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Икра свекольная	100	7,67	22,67	39	267
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					

2 неделя вторник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Оладьи с сгущённым молоком	200	20	9,56	98,66	278
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Апельсин	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Обед					
Борщ со свежей капустой	250	15,56	5,24	16,19	122,86
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Сочник	100	10	6,1	36,1	331
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					

2 неделя среда					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Рассольник со сметаной	250/20	7,81	9,65	38,65	258,7
Хлеб пшеничный с сыром	60/20	11,36	9,9	24,84	180
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Обед					
Пельмени со сметаной	180/20	12	10,26	14,13	249,3
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					

2 неделя четверг					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	14,7	30,31	24,01	351,81
Зеленый горошек	100	8,2	0,2	13,27	40
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	24,84	140,4
Сок натуральный	200	1,4	-	26,6	110,0
Обед					
Суп гороховый	250	10,12	12,98	38,06	198,06
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					

2 неделя пятница					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	200	9,28	14,7	42,6	197,8
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Печенье	100	2,37	6,26	25,76	168,76
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Обед					
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
Мясо кур тушеное	100/30	16,2	12,38	11,3	228
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	41,4	234
Зеленый горошек	100	8,2	0,2	13,27	40
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63,75
Итого					