

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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

1 неделя вторник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

1 неделя среда					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

1 неделя четверг					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

1 неделя пятница					
Наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

2 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

2 неделя вторник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

2 неделя среда					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

2 неделя четверг					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					

2 неделя пятница					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого</b>					