

Утверждаю:
Директор МБОУ Чирской СОШ
_____ Н.А. Куликова
01.11.2024 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 М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

1 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	9,2	19,73	5,47	256
Зеленый горошек	100	8	0	6,5	38
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,78	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Ватрушка с начинкой	100	2	2,3	25,6	175,5
Обед					
Борщ со свежей капустой	250	8,63	7,25	12,25	154
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,8	163,8
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,76	94,2
Коржик	100	3,8	5,5	58	288
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Итого					

1 неделя вторник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп картофельный с макаронами	250	8,2	3,5	22,8	128,5
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,78	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Печенье	100	3,3	6,67	25,77	198,77
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Обед					
Рис отварной	200	2	5,33	18,4	94,4
Мясо кур тушеное	100/30	12	14,3	9,7	210
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,8	163,8
Икра свекольная	100	1	7	1,67	133,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Булочка	100	12	5,3	55,6	216,5
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Итого					

1 неделя среда					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп гороховый	250	8,63	6	23,83	160,1
Хлеб пшеничный	60	3,12	0,36	15,24	140,4
Какао с молоком	200	2,5	3,72	13	127
Печенье	100	3,33	6,67	25,77	198,77
Обед					
Пельмени со сметаной	200/20	12,16	15,5	52	205,7
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,78	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Вафли	50	3,5	2,5	15,5	166,5
Булочка	100	12	5,3	55,6	216,5
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Итого					

1 неделя четверг					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Оладьи с повидлом	200/20	4	6,34	37,53	253,39
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,8	163,8
Печенье	100	3,33	6,67	25,77	198,77
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,76	94,2
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Обед					
Рыба, тушеная с овощами	100/30	10,52	15	3,97	98,4
Пюре картофельное	200	5,33	8,4	34,27	150
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,8	163,8
Зеленый горошек	100	8	0	6,5	38
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,76	94,2
Сочник	100	12	5,3	55,6	216,5
Итого					

1 неделя пятница					
Наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Рассольник со сметаной	250/10	6,46	6,19	9,4	97,3
Хлеб пшеничный с сыром	60/20	4,67	4,4	25,4	182,4
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Печенье	100	3,33	6,67	25,77	198,77
Обед					
Котлета по-домашнему	100	16	12	21	291,47
Каша гречневая вязкая	200	6,67	8,47	25,2	201,33
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,8	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Огурцы маринованные	100	1	0	1,67	16,33
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Коржик	100	3,8	5,5	58	288
Итого					

2 неделя понедельник					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп картофельный с макаронами	250	8,2	3,5	22,8	128,5
Хлеб пшеничный	60	3,12	0,36	15,24	140,4
Печенье	100	3,33	6,67	25,77	198,77
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,76	94,2
Обед					
Макароны отварные	200	3,87	5,96	30,67	269,33
Тефтели куриные в соусе	120/30	16,92	15,12	27,3	291,92
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,78	163,8
Икра свекольная	100	1	7	1,67	133,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,76	94,2
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Булочка	100	12	5,3	55,6	216,5
Итого					

2 неделя вторник

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Запеканка из творога со сметаной	200/20	26,69	12,48	38,6	326,12
Какао с молоком	200	2,5	3,72	13	127
Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	44,4
Обед					
Борщ со свежей капустой	250	8,63	7,25	22,25	154
Хлеб пшеничный	100	5,2	0,6	25,4	234
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Ватрушка с начинкой	100	8	5,3	55,6	216,5
Итого					

2 неделя среда

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Рассольник со сметаной	250/20	6,46	6,19	9,4	97,3
Хлеб пшеничный с сыром	60/20	4,67	4,4	25,4	182,4
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Обед					
Пельмени со сметаной	200/20	12,16	15,5	52	205,7
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,8	163,8
Печенье	100	3,33	6,67	25,77	198,77
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Булочка	100	12	5,3	55,6	216,5
Итого					

2 неделя четверг

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	9,2	19,73	5,47	256
Зеленый горошек	100	3	0	6,5	38
Хлеб пшеничный	60	3,12	0,36	15,24	140,4
Сок натуральный	200	1	0	26,6	110,0
Обед					
Суп гороховый	250	8,63	6	23,83	160,1
Хлеб пшеничный	70	3,64	0,42	17,8	163,8
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Печенье	100	3,33	6,67	25,77	198,77
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Сок фруктовый (пач.)	200	1	0	26,6	110
Итого					

2 неделя пятница					
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Оладьи с повидлом	200/20	4	6,34	37,53	253,39
Яблоко	150	0,6	0,6	0,6	66,6
Печенье	100	3,3	6,67	25,77	198,77
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Обед					
Рис отварной	200	2	1,33	18,4	94,4
Мясо кур тушеное	100/30	12	14,3	9,7	210
Хлеб пшеничный	100	5,2	0,6	25,4	234
Икра кабачковая	100	1,67	6,17	9,17	133,67
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Вафли весовые	50	3,5	2,5	15,5	166,5
Итого					