



Утверждаю
Директор МОБУ СОШ с. Камышлыгатак
Габдрахманова Н. К.
«13» 01 2022 года

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с ОВЗ(с 5-11 кл.)
на 2022 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12 до 18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
332,00	Макаронные изделия отварные	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Йогурт Растиска	110	3,8	3,0	12,8	93
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за завтрак		645	34,49	26,30	94,12	754,65
Обед						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00
29,02	Рыба(минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10,00	4,00	4,00	99,00
304,00	Рис отварной	200	5,50	7,70	53,33	300,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		820	21,40	17,90	104,51	667,30
Итого за день		1465	55,89	44,20	198,63	1421,95

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	0,80	5,10	7,40	78,00
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	10,00	14,00	16,00	232,0
305,11	Витаминизированный кисель	200		23,5		95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
27,01	сыр (порциями)	10	2,6	2,6		35,0
401,00	масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,10
Итого за Завтрак			17,64	29,51	75,83	643,50
Обед						
60,00	Суп картофельный с горохом и гречками	250	7,50	4,34	29,50	190,00
443,00	Плов из говядины	200	20,90	20,10	30,50	393,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
Итого за Обед			32,60	25,04	98,78	760,30
Итого за день			1290	50,24	54,55	174,61
						1403,80

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
172,00	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253,00
282,11	Чай витаминизированный	200		9,7		39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Йогурт Растиська	110	3,8	3,0	12,8	93
Итого за Завтрак			16,36	13,99	91,03	557,40
Обед						
132,00	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,4	119,00
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
520,00	Картофельное пюре	220	4,50	7,20	29,4	203,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
Итого за Обед			30,63	30,99	86,51	751,27
Итого за день			1410	46,99	44,98	177,54
						1308,67

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
106,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	35,00	338,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,3	59
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		635	36,50	13,70	95,63	661,05
Обед						
53,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	4,83	11,67	97,00
451,00	Котлеты из говядины	90	18,20	16,3	15,60	283,00
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		785	30,67	26,43	105,17	786,40
Итого за день		1420	67,17	40,13	200,80	1447,45

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
451,0	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	16,20	14,5	13,90	252,00
216,00	Картофель тушеный	180	3,70	11,10	26,80	224,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		550	24,10	26,20	79,48	653,30
Обед						
56,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,50	18,84	111,00
205,00	Котлеты рубленные из птицы	90	13,50	19,26	13,95	285,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		785	30,76	29,16	116,97	861,30
Итого за день		1335	54,86	55,36	196,45	1514,60

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
216,00	Макароны отварные с тертым сыром	180	10,60	14,10	37,10	319,40
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
	Йогурт Растиска	110	3,8	3,0	12,8	93
Итого за Завтрак		550	18,60	17,70	88,40	588,80
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
492,00	Плов из курицы(2 вариант)	200	19,60	28,30	31,60	466,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		720	25,94	34,66	81,86	750,36
Итого за день		1270	44,54	52,36	170,26	1339,16

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
461,00	Тефтели из говядины	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00
302,01	Каша гречневая вязкая	180/10	5,70	10,20	25,80	218,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,3	59
Итого за Завтрак		685	21,20	28,00	90,23	702,05
Обед						
64,00	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,20	6,60	105,00
148,00	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	96,00
436,00	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		810	27,56	33,16	84,79	751,05
Итого за день		1495	48,76	61,16	175,02	1453,10

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
189,00	Каша "Дружба" с маслом	200	6,27	8,13	33,47	232,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
401,00	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,10
Итого за Завтрак		480	13,34	18,80	81,29	549,15
	Обед					
139,0	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00
332,00	Макаронные изделия отварные	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
205,00	Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,26	13,95	285,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		785	31,00	28,76	121,61	876,20
Итого за день		1265	44,34	47,56	202,9	1425,35

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43,00	Салат из белокочанной капусты	100	1,70	3,60	8,20	71,60
471,00	Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00
520,00	Картофельное пюре	220	4,5	7,20	29,4	203,00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		690	21,76	20,71	84,79	616,28
	Обед					
34,00	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00
40,00	Котлеты или биточки рыбные	90	11,61	7,83	13,68	172,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	5,70	10,20	25,80	218,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
Итого за Обед		800	23,51	23,73	105,48	731,20
Итого за день		1490	45,27	44,44	190,27	1347,48

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
492,00	Плов из курицы(2 вариант)	200	19,60	28,30	31,60	466,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
401,00	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,10
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,3	59
Итого за Завтрак		470	23,88	36,15	83,98	764,25
Обед						
50,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,83	5,50	8,33	92,00
437,00	Гуляш	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		795	26,33	24,20	89,31	686,30
Итого за день		1265	50,21	60,35	173,29	1450,55