

«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ с. Нугуш

 Габбасова Г.Ш.

«16» 09 2022 г.



Викташева С.В.

«16» 09 2022 г.

Примерное 2-х недельное меню для детей с ОВЗ возрастных категорий от 7 до 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

ОВЗ С 7 до 11 лет

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						
311	Каша манная молочная с маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
685	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Итого за Завтрак			7,58	14,85	55,83	381
Обед						
139	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69

302	Каша пшеничная молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	142,5
Итого за обед			25,59	18,95	108,84	700,47
Итого за день			33,17	33,8	164,67	1081,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню
ОВЗ С 7 до 11 лет
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78	Суп молочный с вермишелью (или лапшой)	200	4,4	4,16	15,92	118,4
6	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
685	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			6,58	13,12	59,42	385,2
Обед						
43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54

138	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2	15,47	90
98	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
212	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,82	4,31	37,08	210,5
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			23,22	21,51	110,6	719,93
Итого за день			29,8	34,63	170,02	1105,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

ОВЗ С 7 до 11 лет **Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	каша молочная пшенная с маслом	185	6,5	8	30,7	221
27	сыр порциями	10	2,63	2,66		35
692	кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			14,03	13,86	65,4	436
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28

53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,73	6,72	72,8
54	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
512	Картофельное пюре	150	3,79	6,54	38,96	229,69
685	Чай витаминизированный	200			9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			20,23	18,75	96,45	632,48
Итого за день			34,26	32,61	161,85	1068,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

ОВЗ С 7 до 11 лет

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						
27	сыр порциями	10	2,63	2,66		35
224	Запеканка творожная с молочным соусом	110	6,5	7,3	31,9	213
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			11,23	10,36	60,8	369
Обед						
649	Салат из моркови	50	0,42	1,83	2,25	27,59
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,03	5,67	10,16	100,62

205	Котлеты куриные с соусом	50/40	20,68	17,03	19,79	318,55
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,9	36,8	200
292	Напиток из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			30,91	29,13	119,2	857,76
Итого за день			42,14	39,49	180	1226,76

1

Обед

43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
302	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200/10	6,4	8,6	33,5	237,2
685	Чай с сахаром	200			9,7	39
265	Ватрушка с творогом	50	7,7	5,9	14,3	142
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за обед			24,12	25,47	110,6	759,97
Итого за день			31,12	30,53	167,67	1058,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школ

День: понедельник

ОВЗ С 7 до 11л

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340	Омлет натуральный	145	13,6	21	2,4	252,9
27	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	35
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			18,3	24,1	31,3	408,9
Обед						
2	Салат из белокочанной капусты	50	1,38	3,08	7,01	62,12

140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2	15,04	88,8
311	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,38	9,08	34,85	250,9
685	Чай с сахаром	200			9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед			15,4	22,41	109,53	696,92
Итого за день			33,7	46,51	140,83	1105,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школ

День: вторник

ОВЗ С 7 до 11л

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						
194	Каша пшенная молочная с маслом	185	6,5	8	30,7	221
692	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			11,4	11,2	65,4	401
Обед						
3	Огурцы соленые (порционно)	50	0,4	0,1	0,8	6
148	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08

106	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
173	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,78	4,59	21,53	146,4
685	Кисель из плодового годного концентрата	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
27	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35
Итого за обед			22,86	24,43	85,77	643,12
Итого за день			34,26	35,63	151,17	1044,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

ОВЗ С 7 до 11 лет

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						
311	Каша манная молочная с маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194
27	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35
693	какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			13,6	13,6	60,3	413
Обед						
5	Свекла отварная (порционно)	50	0,9	0,1	5,9	28

124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
131	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сок фруктовый	100			11	50
Итого за Завтрак			21	27,84	101,54	734,55
Итого за день			34,6	41,44	161,84	1147,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школ

День: четверг

ОВЗ С 7 до 11л

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
161	суп молочный с крупой	200	4,4	4,1	16,4	120
259	Вак-беляш	100	11,3	11,1	23,7	242
685	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			17,8	15,6	69	483
Обед						
43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54
34	Свекольник со сметаной	200/10	2	5,1	13,7	108

469	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			20,56	24,34	97,55	682,1
Итого за день			38,36	39,94	166,55	1165,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школ

ОВЗ С 7 до 11л

День: пятница

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
161	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	4,4	4,1	16,4	120
27	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35
685	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,4	19,8	86
Итого за Завтрак			9,1	7,2	45,3	276
Обед						
2	Салат из белокочанной капусты	60	1,38	3,08	7,01	62,12
139	Суп картофельный с горохом	200	5,91	4,55	19,49	142,91

196	Гуляш из говядины	90	6,58	9,1	35,7	251,9
212	Макаронные изделия отварные	150				
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
8	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	143
Итого за обед			21,17	20,53	108,8	696,93
Итого за день			30,27	27,73	154,1	972,93