



Примерное десятидневное меню
приготавливаемых блюд для организации питания
обучающихся с ОВЗ от 11 лет и старше
в осенне-зимний период

В Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
Северного муниципального округа Новосибирской
области Витинской основной школе

ОВЗ

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	585	20.1	28.1	70.4	613.7
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	845	30	37	146.9	1040.3
	Итого за день	1430	50.1	65.1	217.3	1654
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Яблоко	250	1	1	24.5	111
	Итого за Завтрак	695	14.4	17.9	87.3	567.3
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	80	12.9	8.8	2.3	140.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	845	32.1	30.6	171.8	1091.4
	Итого за день	1540	46.5	48.5	259.1	1658.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	645	13.5	19.4	84.1	564.9
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	60	4	18.6	34	319.1
	Итого за Обед	855	33.8	46.5	139	1108.9
	Итого за день	1500	47.3	65.9	223.1	1673.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	460	30.8	10.9	42.7	392.1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10.8	8.5	7.1	148.5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Обед	870	31.2	27.3	99.9	770
	Итого за день	1330	62	38.2	142.6	1162.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	Итого за Завтрак	595	18.7	25.7	71.9	592.6
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	60	4	18.6	34	319.1
	Итого за Обед	805	32.6	45.7	115.1	1002.4
	Итого за день	1400	51.3	71.4	187	1595
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	545	16.4	20.5	75.9	553.8
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
	Итого за Обед	815	36.8	29.7	166.4	1079.1
	Итого за день	1360	53.2	50.2	242.3	1632.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	665	16.2	14.5	61.1	439.3
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
	Итого за Обед	815	37.1	23.4	151.5	964.4
	Итого за день	1480	53.3	37.9	212.6	1403.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-26к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	545	12.1	9.2	67.4	399.2
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Печенье шоколадное	60	3.3	13.1	29.6	248.8
	Итого за Обед	820	31.3	40	121.4	970.3
	Итого за день	1365	43.4	49.2	188.8	1369.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	Итого за Завтрак	555	11	9.9	79.8	451.8
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9
	Итого за Обед	845	37.8	36.2	153.6	1091.4
	Итого за день	1400	48.8	46.1	233.4	1543.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	645	12.7	14.4	96	564.4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Обед	865	34.2	24.5	103.1	770.1
	Итого за день	1510	46.9	38.9	199.1	1334.5