

Утверждаю:
Директор МАОУ «Фадеевская ООШ»
/Н.Н.Сизова



Примерное 10-дневное меню для организации двухразового питания
учащихся ОВЗ (12-18 лет)
МАОУ «Фадеевская ООШ» на 2024-2025 учебный год
(завтраки)
(осенне-зимний период)

Меню ОВЗ, 2024-2025

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-12м	Плов с курицей	190	25.9	7.7	31.6	298.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	32.4	16.7	77	587.9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	220	2.3	1	29.4	135.7
	Итого за день	770	34.7	17.7	106.4	723.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	160	31.6	11.4	23.1	321.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	550	38.1	12.5	90.1	624.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	180	0.5	0.2	21.2	88.7
Пром.	Яблоко	180	0.7	0.7	17.6	79.9
	Итого за Второй завтрак	360	1.2	0.9	38.8	168.6
	Итого за день	910	39.3	13.4	128.9	793.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	7.7	5.9	33.5	218.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	680	24.2	19.2	88.5	623.2
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	180	0.7	0.5	18.5	81.9
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2.6	2.8	50.2
	Итого за Второй завтрак	260	4.7	3.1	21.3	132.1
	Итого за день	940	28.9	22.3	109.8	755.3
	Неделя 1 Четверг					

	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	660	34.4	12.9	80.4	575.7
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	360	2.5	0.4	37.5	163
	Итого за день	1020	36.9	13.3	117.9	738.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	630	29.5	14.9	78.6	566.9
	Второй завтрак					
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Второй завтрак	230	4.1	0.6	31	145.9
	Итого за день	860	33.6	15.5	109.6	712.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	610	17.2	15.7	88.1	561.6
	Второй завтрак					
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Второй завтрак	200	3.9	1.1	32.2	153.7
	Итого за день	810	21.1	16.8	120.3	715.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	690	21.9	17.4	78.2	557.5
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	Итого за Второй завтрак	400	3.2	0.8	39	176
	Итого за день	1090	25.1	18.2	117.2	733.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	695	17.4	20.8	90	617
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	220	2.1	0.4	40.2	172.7
	Итого за день	915	19.5	21.2	130.2	789.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-6г	Рис отварной	130	3.1	4.2	31.6	176.4
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	645	22.5	12.7	93	577
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Груша	200	0.8	0.6	20.6	91
	Итого за Второй завтрак	300	5.8	3.8	24.1	153.8
	Итого за день	945	28.3	16.5	117.1	730.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	580	32.4	24.2	60.8	590.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	150	0.5	0	24.8	100.8

Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Второй завтрак	350	2.3	0.4	41	176.4
	Итого за день	930	34.7	24.6	101.8	766.8