

Название меню: **ОВЗ 7-11 лет**  
 Возрастная категория: **от 7 до 11 лет**  
 Характеристика питающегося: **Дети с ОВЗ**  
 Срок действия меню: **01.07.2022 - 28.05.2023**

Утверждаю:  
 Директор школы:  
 29.08.2022 год  
 А.Н. Довыдович



№ рецептуры	Название блюда	1 день		2 день		Энергетическая ценность
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1э	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>17,4</b>	<b>23</b>	<b>66,4</b>	<b>541,4</b>
<b>Обед</b>						
54-5э	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>31,7</b>	<b>26,2</b>	<b>113,1</b>	<b>815,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>49,1</b>	<b>49,2</b>	<b>179,5</b>	<b>1356,5</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1э	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5

54-21ГН	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>28,5</b>	<b>31</b>	<b>46,7</b>	<b>579,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>32</b>	<b>19,5</b>	<b>122,4</b>	<b>793,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>60,5</b>	<b>50,5</b>	<b>169,1</b>	<b>1372,4</b>
	<b>3 День</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	130	1	0,3	9,8	45,5
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,7</b>	<b>20,8</b>	<b>86,3</b>	<b>594,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>39</b>	<b>30,6</b>	<b>86,8</b>	<b>778,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>54,7</b>	<b>51,4</b>	<b>173,1</b>	<b>1373</b>

## 4 День

## Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,1</b>	<b>20,8</b>	<b>79,8</b>	<b>590</b>

## Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	80	1,8	8,8	2,9	98
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-26г	Рис с овощами	200	4,3	7,6	34,7	223,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,1	11	2,9	175,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,5</b>	<b>30,7</b>	<b>101,9</b>	<b>817,9</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1480</b>	<b>54,6</b>	<b>51,5</b>	<b>181,7</b>	<b>1407,9</b>

## 5 День

## Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>16,8</b>	<b>29,8</b>	<b>64,1</b>	<b>591,5</b>

## Обед

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	100	1,4	10,1	6	120,9
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8

54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>22,5</b>	<b>24,5</b>	<b>107,7</b>	<b>741,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>39,3</b>	<b>54,3</b>	<b>171,8</b>	<b>1333,1</b>
	<b>6 День</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2бк	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,9</b>	<b>20,8</b>	<b>74,6</b>	<b>588,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>34</b>	<b>20,7</b>	<b>120,3</b>	<b>803,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>59,9</b>	<b>41,5</b>	<b>194,9</b>	<b>1392,3</b>
	<b>7 День</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>25,9</b>	<b>24,5</b>	<b>63,3</b>	<b>576,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>42,7</b>	<b>14,3</b>	<b>108,9</b>	<b>735,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>68,6</b>	<b>38,8</b>	<b>172,2</b>	<b>1312</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-22гн	Какао с молоком стученным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,2</b>	<b>18,7</b>	<b>81,1</b>	<b>580,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>37,1</b>	<b>34,3</b>	<b>89,2</b>	<b>814,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>59,3</b>	<b>53</b>	<b>170,3</b>	<b>1394,5</b>

<b>9 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
54-4Г	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	14,4	20,5				333,9
54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6				50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7				93,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6				88,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>35,9</b>	<b>16,6</b>	<b>68,4</b>				<b>567,4</b>
<b>Обед</b>									
54-1Лз	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7				99
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7				88,3
54-5Г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7				249,5
П/Ф	Котлеты Куринные	85	10,8	8,5	7,1				148,5
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2				17,7
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8				33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10				51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>26</b>	<b>29,3</b>	<b>109</b>				<b>804,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>61,9</b>	<b>45,9</b>	<b>177,4</b>				<b>1371,8</b>
<b>10 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
54-6Г	Сырники	200	39,3	11,5	32,8				391,5
54-45ГН	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2				21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8				46,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5				141,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>43,2</b>	<b>12,5</b>	<b>79,3</b>				<b>601,6</b>
<b>Обед</b>									
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5				49,9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3				97,9
54-13М	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5				408,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8				81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10				51,2

	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>36,1</b>	<b>32,4</b>	<b>92,7</b>	<b>805,8</b>
	Итого за день	1380	79,3	44,9	172	1407,4
	<b>11 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Сул молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,5</b>	<b>25,8</b>	<b>59,5</b>	<b>559</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Сырок творожный	30	2,7	6,9	5,6	95,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>33,4</b>	<b>42,3</b>	<b>75,1</b>	<b>815,5</b>
	Итого за день	1320	55,9	68,1	134,6	1374,5
	<b>12 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24</b>	<b>22,7</b>	<b>75,3</b>	<b>600,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Масса творожная	100	7,1	23	27,1	343,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	икра из баклажанов. Консервы	50	0,9	6,7	2,6	73,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>31,1</b>	<b>48</b>	<b>94,5</b>	<b>934,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>55,1</b>	<b>70,7</b>	<b>169,8</b>	<b>1534,9</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	605,83	24,93	22,25	70,4	580,84
Средние показатели за Обед	847,92	33,26	29,4	101,8	805,02
Средние показатели за период	1453,8	58,2	51,7	172,2	1385,9