

1 день

Утверждено
 Документ
 Директор
 школы

Меню на 28.11 2022 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Каша рисовая молочная	200	250	25.48	6.42	8.02	4.90	6.12	33.97	42.46	205.60	257.00
Булочка "Веснушка"	100	100	22.10	0.08	0.08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.00	66.00
Фрукты (Яблоко)	250	250	21.45	0.48	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	53.3	53.3
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	8.06	0.30	0.30	0.00	0.00	6.70	6.70	27.60	27.60
Итого за Завтрак				7.28	8.88	12.63	13.85	52.56	61.05	352.50	403.90

ОБЕД

Овощи по сезону	60	100	10.00	0.66	0.90	0.12	0.12	2.28	2.28	13.20	11.90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300	15.00	2.15	3.49	6.10	6.42	12.97	9.20	115.42	104.40
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	15.00	8.20	9.90	6.50	8.37	42.80	43.11	262.50	286.65
Котлеты из курицы	120	120	35.00	17.40	17.40	4.32	4.32	11.28	11.28	153.96	153.96
Соус красный основной	50	50	5.00	1.65	1.65	1.35	1.35	4.55	4.55	36.55	36.55
Компот из смеси сухофруктов	200	200	5.00	0.60	0.60	0.00	0.00	22.70	22.70	93.20	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	80	2.00	6.50	6.50	0.80	0.80	33.80	33.80	177.60	177.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.00	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед				39.56	42.84	19.49	21.68	144.98	141.52	925.03	936.86
Итого за день			77.09	46.84	51.72	32.12	35.53	197.54	202.57	1277.53	1340.76

2 день

Утверждаю
Директор
школы



Меню на 29.11 2022 год Питание для
учащихся с ОВЗ

Завтрак

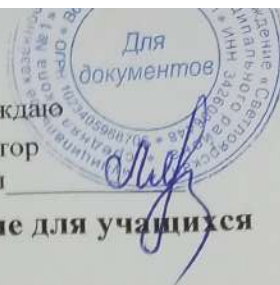
Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Картофельное пюре	180	200	14.35	3.00	4.10	5.70	7.60	23.70	31.60	158.30	211.10
Курица отварная	120	120	39.83	38.55	38.55	2.85	2.85	1.35	1.35	185.85	185.85
Чай с сахаром	200	200	5.01	0.20	0.20	0.00	0.00	6.40	6.40	26.40	26.40
Батон нарезной	60	60	5.75	2.80	2.80	0.80	0.80	20.00	20.00	105.60	105.60
Овощи по сезону	100	100	12.15	0.90	0.90	0.12	0.12	2.28	2.28	13.20	11.90
Итого за завтрак				45.45	46.55	9.47	11.37	53.73	61.63	489.35	540.85

ОБЕД

Салат Витаминный	60	100	10.00	0.90	1.50	2.70	4.50	26.30	27.80	52.90	88.30
Суп-лапша домашняя	250	300	15	2.63	3.15	5.14	6.16	12.54	15.04	106.9	128.28
Макаронь отварные	180	200	15.00	5.00	6.70	5.30	7.10	35.00	46.60	208.00	277.30
Гуляш из мяса кур	120	120	35.00	14.40	14.40	16.60	16.60	3.20	3.20	222.10	222.10
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	5.00	0.35	0.35	0.08	0.08	29.85	29.85	122.00	122.00
Хлеб ржано- пшеничный пеклеванный	80	80	2.00	6.50	6.50	0.80	0.80	33.80	33.80	177.60	177.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.00	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед				32.18	35.00	30.92	35.54	155.29	170.89	962.10	1088.18
Итого за день			77.09	77.63	81.55	40.39	46.91	209.02	232.52	1451.45	1629.03

3 день

Утверждаю
Директор
школы



Меню на 30.11 2022 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Омлет натуральный	200	250	30.69	16.8	21.02	25.8	32.22	4.2	5.25	316.1	395.17
Сыр твердых сортов в нарезке	20	20	12.01	4.68	4.68	6.00	6.00	0.00	0.00	72.67	72.67
Батон нарезной	60	60	5.75	2.80	2.80	0.80	0.80	20.00	20.00	105.60	105.60
Кондитерские изделия (печенье)	55	55	11.24	4.18	4.18	5.39	5.39	40.92	40.92	229.35	229.35
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	200	17.40	1.50	1.50	1.40	1.40	8.60	8.60	52.90	52.90
Итого за Завтрак				29.96	34.18	39.39	45.81	73.72	74.77	776.62	855.69

ОБЕД

Винегрет с растительным маслом	80	100	10.00	1.00	1.25	7.10	8.87	6.00	7.50	91.80	114.75		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	15.00	8.89	15	6.59	7.91	13.5	16.2	159.8	191.8		
Жаркое по- домашнему	200	250	50.00	20.40	25.50	15.80	19.80	20.60	25.70	306.30	382.70		
Чай с сахаром	200	200	5.00	0.07	0.07	0.02	0.02	15.00	15.00	60.00	60.00		
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный			80	80	2.00	6.50	6.50	0.80	0.80	33.80	33.80	177.60	177.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт			30	30	2.00	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед						39.26	50.72	30.61	37.70	103.50	112.80	868.10	999.45
Итого за день					77.09	69.22	84.90	70.00	83.51	177.22	187.57	1644.72	1855.14

4 день



Меню на 01.12 2022 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Оладьи повидлом	150	200	18.01	9.40	14.10	9.60	14.40	56.60	84.90	350.60	525.90
Какао с молоком	200	200	18.23	4.60	4.60	4.30	4.30	12.40	12.40	106.70	106.70
Фрукты (Апельсин)	180	180	35.10	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47
Батон нарезной	60	60	5.75	2.80	2.80	0.80	0.80	20.00	20.00	105.60	105.60
Итого за Завтрак				17.20	21.90	15.10	19.90	98.80	127.10	609.90	785.20

ОБЕД

Овощи по сезону	60	100	10.00	0.66	0.90	0.12	0.12	2.28	2.28	13.20	11.90
Суп картофельный с горохом	250	300	15.00	8.87	10.65	5.40	6.48	23.07	27.69	176.37	211.65
Картофельное пюре	180	200	15.00	3.00	4.10	5.70	7.60	23.70	31.60	158.30	211.10
Рыба тушеная с овощами в томате	120	120	35.00	16.28	19.54	11.28	13.54	6.43	7.71	192.57	231.08
Компот из смеси сухофруктов	200	200	5.00	0.60	0.60	0.00	0.00	22.70	22.70	93.20	93.20
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	80	2.00	6.50	6.50	0.80	0.80	33.80	33.80	177.60	177.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.00	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед				38.31	44.69	23.60	28.84	126.58	140.38	883.84	1009.13
Итого за день			77.09	55.51	66.59	38.70	48.74	225.38	267.48	1493.74	1794.33

5 день



Меню на 02.12 2022 год Питание для учащихся с ОВЗ

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Макароны отварные	180	200	12.65	5.00	6.70	5.30	7.10	35.00	46.60	208.00	277.30
Гуляш из мяса кур	120	120	41.66	14.40	14.40	16.60	16.60	3.20	3.20	222.10	222.10
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	60	12.03	0.66	0.66	0.12	0.12	2.28	2.28	13.20	13.20
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	5.00	0.35	0.35	0.08	0.08	29.85	29.85	122.00	122.00
Батон нарезной	60	60	5.75	2.80	2.80	0.80	0.80	20.00	20.00	105.60	105.60
Итого за Завтрак				23.21	24.91	22.90	24.70	90.33	101.93	670.90	740.20

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100	10.00	0.80	1.33	2.70	4.50	4.60	7.66	45.60	76.00
Суп вермешелевый на мясном бульоне	250	300	15.00	4.29	5.15	3.33	3.99	20.90	25.08	130.73	156.88
Плов с курицей	200	250	50.00	27.30	34.10	7.90	9.90	34.70	43.30	318.80	398.80
Кисель из из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	5.00	0.24	0.24	0.08	0.08	12.22	12.22	50.50	50.50
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	80	2.00	6.50	6.50	0.80	0.80	33.80	33.80	177.60	177.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.00	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
Итого за Обед				41.53	49.72	15.11	19.57	120.82	136.66	795.83	932.38
Итого за день			77.09	64.74	74.63	38.01	44.27	211.15	238.59	1466.73	1672.58