

**Двухнедельное меню для детей с ОВЗ и
инвалидностью**

«Утверждаю»
 Директор МКОУ «СОШ №1
 им. Н.Т. Кануковой» с.п.п. Дечинской
 М.Б. Канукова
 Приказ № _____ от «__» _____ 2022г.



№ рецептуры	наименование блюда	1 понедельник					энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-2згн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	591	30,65	31,66	84,86	748,10	
Второй завтрак							
	Булка	50	2,50	9,90	27,90	210,50	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90	

№ рец.	2 вторник						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00		347,80
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7		98,2
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60		27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		47,00
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56		721,40
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1		310,9
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00		310,90

№ рец.	3 среда					
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	540	22,57	9,20	61,59	419,30
Второй завтрак						
54-6г-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
54-21гн-2020	Какао	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Итого за Второй завтрак:	300	21,70	13,30	34,80	346,00

№ рец.	наименование блюда	4 четверг					энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	
54-Зр-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	
54-бг-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	
54-2гг-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого:	535	22,57	8,7	79,14	485,05	
Второй завтрак							
54-бг-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00	

№ рец.	5 пятница						
	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,20	311	
54-60-2020	Джем вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого:	510	26,22	24,49	87,20	676,35	
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	

6 понедельник

№ рецеп.	наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80		108,70	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20		314,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40		106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70		34,20	
	Итого:	530	36,87	21,00	74,59		634,70	
Второй завтрак								
	Булка	50	2,50	9,90	27,90		210,50	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33		134,4	
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90		344,90	

№ рец.	7 вторник					
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,20	8,70	29,90	222,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45
Второй завтрак						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40

№ рец.	наименование блюда	8 среда					
		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4	
	Итого:	606	19,05	19,76	67,26	524,1	
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
	Итого за Второй завтрак:	300	21,70	13,30	34,80	346,00	

№ рец.	наименование блюда	9 четверть					
		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого:	510	26,22	24,49	87,20	676,35	
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00	310,90	

№ рец.	10 пятница						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-3з-2020	Овоши в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	Итого:	525	26,77	13,20	70,19	507,80	
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	