

Утверждаю:
директор МБОУ «Октябрьская ООШ»
Е. Анисимова



Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с ОВЗ
МБОУ: Октябрьская ООШ
2023-2024 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блнд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374		
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830		
14М	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0,800	40,000	0,100	2,400	3,000	4,800	0,020		
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	180,000	0,000	0,622	18,044	26,000	25,000	0,480		
	Фрукты	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	181,886	64,597	0,988	286,687	227,822	71,558	2,504		
	Итого за _Завтрак	530	11,735	15,149	62,432	442,594	0,150	0,880	64,597	0,988	286,687	227,822	71,558	2,504		
Обед																
	Суп картофельный с рисом	250	1,280	2,190	11,660	72,600		0,080	6,600		18,440	50,050	20,000	0,710		
	Сок фруктовый	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520		
	Хлеб йодированный	48,50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600		
	Зефир	42	0,300		33,400	136,920					10,500	5,040	2,520	0,550		
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	Итого за Обед	640,50	6,680	4,170	98,740	469,920	0,126	47,080	6,600	1,158	80,096	111,190	44,720	6,580		
	Всего за Понедельник1	1170,50	18,415	19,319	161,172	912,514	0,276	228,966	71,197	2,146	366,783	339,012	116,278	9,084		
День/неделя: Вторник-1																
Завтрак																
	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334		
	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140		
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853		
	Булочка с орехами	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856		
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600		0,467	13,533	19,500	3,600	0,360		

Фрукты	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	3,000	3,200	35,000	7,000	11,000	0,100
Итого за _Завтрак_	520	19,079	20,127	84,960	600,800	0,596	60,753	159,267	175,754	330,632	82,917	4,643
Обед												
Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	4,390	4,220	13,060	30,460	0,180	4,650		30,460	69,74	28,240	1,620
Сок фруктовый	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	22,556	32,500	6,000	0,600
Печенье	50	3,800	4,800	37,100	208,500				14,500	45,000	10,000	1,000
Фрукты	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000		40,000		25,000	0,800
Итого за Обед	650	13,690	11,000	102,140	499,360	0,296	221,650	0,000	120,116	159,840	76,440	6,540
Всего за Вторник-1	1170	32,769	31,127	187,100	1100,160	0,892	282,403	159,267	295,870	490,472	159,357	11,183

День/неделя: Среда-1

Завтрак												
38К	40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
270M/сж,331 М	60/30	9,791,6	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	45,620	96,070	32,180	1,114
	15	0,015		11,910	48,150				0,600	0,150	0,300	0,060
	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	22,556	32,500	6,000	0,600
377M/сж	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
Итого за _Завтрак_	532	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	98,723	244,544	63,846	4,490

Обед												
	250	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	26,941	110,417	27,154	1,439
	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		12,600	12,600	7,200	2,520
	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	22,556	32,500	6,000	0,600
	28	1,820	2,650	14,170	90,990							
Итого за Обед	528	11,132	8,107	74,499	423,848	0,224	51,313	24,500	62,097	155,517	40,354	4,559

		1060	28,707	25,890	153,288	964,380	0,540	163,159	56,100	4,688	160,819	400,061	104,200	9,049
Всего за Среда-1		1060	28,707	25,890	153,288	964,380	0,540	163,159	56,100	4,688	160,819	400,061	104,200	9,049
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
224М, 326М	Залежанка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
376М/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
339М	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
15М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	Итого за _Завтрак	570	28,335	24,624	75,770	674,802	0,195	12,848	139,801	3,618	483,294	420,450	64,471	4,831
Обед														
	Суп картофельный с рисом	250	1,280	2,190	11,660	72,600		0,080	6,600		18,440	50,050	20,000	0,710
	Сок фруктовый	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Зефир	42	0,300		33,400	136,920					10,500	5,040	2,520	0,550
	Итого за Обед	542	6,280	3,770	88,940	422,920	0,096	37,080	6,600	0,958	64,096	100,190	35,720	4,380
	Всего за Четверг-1	1112	34,615	28,394	164,710	1097,722	0,291	49,928	146,401	4,576	547,390	520,640	100,191	9,211
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
71М	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260М/сж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/сж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768
Обед														

	Суп картофельный с бобовыми(суп Х)	50	4,35	220	13,00	30,460	0,180	4,60	30,460	0,180	4,60	28,240	0,180
	Сок фруктовый	50	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	82,800	0,018	36,000	7,200	0,018
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	130,600	0,078	1,000	6,000	0,078
	Печенье	50	3,800	1,800	37,100	208,500			208,500			10,000	
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	47,000	0,030	10,000	9,000	0,200
	Итого за Обед	650	13,290	11,000	103,840	499,360	0,306	51,650	499,360	0,306	51,650	60,440	1,158
	Всего за Пятница-1	1187	39,206	36,778	192,066	1189,785	0,919	87,598	1189,785	0,919	87,598	155,210	6,316

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак														
71M	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	3,300	0,009	2,100	5,100	0,030	9,000
234M	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	118,880
302M	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		269,322	0,053		32,000	0,340	100,035
382M	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	101,582	0,020	0,486	25,110	0,010	94,122
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	78,360	0,047	0,600	3,600	0,467	19,500
	Фрукты	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	38,000	0,060	38,000	11,000	0,200	17,000
	Итого за _Завтрак	620	21,675	20,445	99,855	674,440	0,321	41,674	674,440	0,321	41,674	98,400	4,598	358,537

Обед

	Суп картофельный с рисом	250	1,280	2,190	11,660	72,600		0,080	72,600		0,080	6,600		50,050
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	130,600	0,078	1,000	6,000	0,778	32,500
	Сок фруктовый	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	82,800	0,018	36,000	7,200	0,180	12,600
	Вафли	28	1,820	2,650	14,170	90,990			90,990					
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	47,000	0,030	10,000	9,000	0,200	11,000
	Итого за Обед	628	5,980	3,770	55,540	286,000	0,096	37,080	286,000	0,096	37,080	33,200	0,958	95,150
	Всего за Понедельник-2	1248	27,655	24,215	155,395	960,440	0,417	78,754	960,440	0,417	78,754	131,600	5,555	453,687

День/неделя: Вторник-2

Завтрак														
221M,326M	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	450,975	0,182	1,918	37,440	3,941	232,382
377M	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900	62,242	0,004	2,900	5,240	0,014	9,780

Итого за Обед	650	13,112	10,25 ₇	97,429	541,358	0,221	51,313	24,500	2,178	76,597	200,51 ₇	50,354	5,559
Всего за Среда-2	1205	34,569	18,86 ₂	184,40 ₃	1056,519	0,765	131,35 ₇	6341,30 ₀	4,418	161,49 ₁	601,26 ₁	132,00 ₆	17,05 ₈

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

Салат из соленой капусты	60	0,924	3,05	5,617	54,203	0,018	21,45		1,391	24,18	17,93	9,8	0,333
Тефтели куриные со сметанным соусом	90/30	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
Хлеб йодированный	40	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Итого за _Завтрак	487	21,533	19,92 ₀	109,20 ₇	708,133	0,349	27,547	56,108	4,946	108,24 ₉	225,42 ₆	48,796	4,112

Обед

Суп картофельный с рисом	250	1,280	2,190	11,660	72,600		0,080	6,600		18,440	50,050	20,000	0,710
Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
Сок фруктовый	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
Вафли	28	1,820	2,650	14,170	90,990								
Фрукты	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
Итого за Обед	628	7,800	6,420	69,710	376,990	0,096	37,080	0,000	0,958	53,596	95,150	33,200	3,830
Всего за Четверг-2	1115	29,333	26,34 ₀	178,91 ₇	1085,123	0,445	64,627	56,108	5,904	161,84 ₄	320,57 ₆	81,996	7,942

День/неделя: Пятница-2

Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,29 ₁	129,33 ₉	30,015	0,666
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,34 ₇	94,122	25,110	0,830
Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,00 ₀	128,00 ₀	9,000	0,200
Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Фрукты	100	0,800	0,400	15,000	76,000	0,120	76,000		0,400	70,000	34,000	22,000	0,200
Итого за _Завтрак	620	18,000	17,79 ₃	87,348	590,182	0,299	77,937	94,787	1,306	494,68 ₂	411,46 ₁	90,925	2,376

Обед

Суп картофельный с бобовыми(торох)	250	4,390	4,220	13,060	30,460	0,180	4,650			30,460	69,74	28,240	1,620
Сок фруктовый	200	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000			12,600	12,600	7,200	2,520
Хлеб йодированный	48	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,000	22,556	32,500	6,000	0,600
Зефир	42	0,300		33,400	136,920					10,500	5,040	2,520	0,550
Фрукты	200	0,800	0,480	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,000	32,000	22,000	18,000	4,400
Итого за Обед	740	10,190	6,280	109,940	474,780	0,336	61,650	0,000	0,000	108,116	141,880	61,960	9,690
Всего за Питание-2	1360	28,190	24,073	197,288	1064,962	0,635	139,587	94,787	0,000	602,798	553,341	152,885	12,066