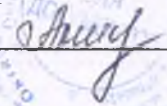
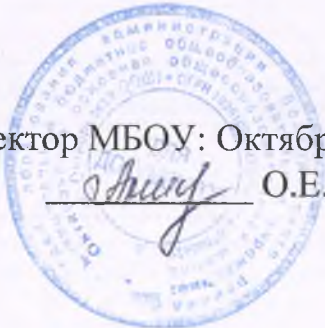


Утверждаю:
директор МБОУ: Октябрьская ООШ

 О.Е. Анисимова

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с ОВЗ
МБОУ: Октябрьская ООШ
2024-2025 учебный год
С 01.01.2025**

	Примерное двухнедельное меню для обучающихся ОВЗ													
	МБОУ: Октябрьская ООШ													
	на 2024-2025 учебный год													
	с 01.10.2024г.													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
93М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,750	5,210	18,840	145,200	0,090	0,910	30,600	0,256	161,620	137,980	24,140	0,510
397М	Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,330	107,000	0,054	1,430	8,197	0,010	137,000	112,050	19,200	0,430
14М	Масло порциями	10	0,000	8,200	0,100	75,000	0,000	0	59,000	0,100	1,000	2,000	0	0,000
15М	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
338	Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60
	Итого за Завтрак	550	18,720	23,400	74,590	590,660	0,256	13,280	149,797	1,088	501,664	378,030	97,140	2,220
Обед														
151М	Суп рисовый с курицей	350	2,500	3,000	18,300	113,000	0,000	0,080	6,600	0,000	18,440	50,050	20,000	0,710
399М	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	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	642,00	7,750	3,700	96,050	460,250	0,098	5,080	6,600	0,978	65,496	104,590	46,520	2,660
	Всего за Понедельник1	1192,00	26,470	27,100	170,640	1050,910	0,354	18,360	156,397	2,066	567,160	482,620	143,660	4,880
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
442М	Омлет запеченный с сыром	150	20,640	24,950	3,050	320,180	0,120	0,480	0,320	1,937	396,300	241,940	21,030	5,510
22М	Зеленый горошек	20	0,775	0,050	1,625	10,500	0,028	2,500	0,000	0,000	39,000	0,000	5,250	0,175
376М/ссж	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	12,200	48,780	0,001	0,100	0,00	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	490	19,079	20,127	84,960	600,800	0,596	60,753	159,267	5,006	175,754	330,632	82,917	4,643
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	6,585	6,330	19,590	161,700	0,270	6,970	0,75	0,000	45,690	104,61	42,360	2,430
399М	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Печенье	50	3,800	4,800	37,100	208,500					14,500	45,000	10,000	1,000
338	Фрукты (Бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,000	8,000	0,000	42,000	0,600
	Итого за Обед	690	16,045	12,230	117,210	652,860	0,392	21,770	0,750	0,822	100,234	192,610	117,160	5,310
	Всего за Вторник-1	1180	35,124	32,357	202,170	1253,660	0,988	82,523	160,017	5,828	275,988	523,242	200,077	9,953

День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
268М/сж	Котлета из говядины	60	12,38	18,15	10,74	258,00	0,06	0,42	0,00	0,00	32,36	0,00	41,84	2,10
601М/сж	Соус сметанный с томатом	30	0,38	2,11	1,65	26,79	0,00	0,05	0,03	0,00	6,30	5,90	0,80	0,05
309М	Макаронные изделия отварные	160	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
71М	Свежий помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,90	0,00	0,00	7,75	9,78	5,24	0,91
	Итого за Завтрак	532	21,831	25,250	69,110	595,720	0,201	9,174	21,027	0,622	72,114	84,050	77,800	4,822
Обед														
140К	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	7,525	7,945	48,015	293,300	0,273	23,100	0,000	0,000	68,880	186,620	75,600	3,045
399М	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Вафли	25	1,820	2,650	14,170	90,990								
338М	Фрукты (Мандарин)	100	1,000	0,200	9,000	42,000	0,111	70,300	0,000	0,000	64,750	31,450	20,350	0,185
	Итого за Обед	715	13,505	11,195	101,705	570,950	0,466	98,200	0,000	0,822	165,674	261,070	118,750	4,510
	Всего за Среда-1	1247	35,336	36,445	170,815	1166,670	0,667	107,374	21,027	1,444	237,789	345,120	196,550	9,332
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
223	Запеканка из творога	190	2,800	7,200	30,000	200,400	0,090	0,000	0,100	0,000	12,200	40,900	9,600	0,700
481М	Сгущенное молоко	30	1,440	1,700	11,000	65,600	0,018	0,030	0,000	0,000	92,100	0,000	10,200	0,060
376М/сж	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	12,200	48,780	0,001	0,100	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	540	7,800	9,700	82,320	456,440	0,216	15,930	7,600	0,622	151,294	91,640	42,500	5,393
Обед														
110М	Борщ с капустой и картофелем	350	2,400	7,200	14,000	128,000	0,800	132,000	3,000	0,000	1182,000	203,700	676,400	44,600
399М	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	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	642	7,650	7,900	91,750	475,250	0,898	137,000	3,000	0,978	1229,056	258,240	702,920	46,550
	Всего за Четверг-1	1182	15,450	17,600	174,070	931,690	1,114	152,930	10,600	1,600	1380,350	349,880	745,420	51,943

День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
260M/ссж	Гуляш из говядины, 45/45	90	12,34	14,26	2,45	221,00	0,19	0,78	0,00	0,00	18,53	194,69	18,71	2,58
302M	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,01	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
71M	Свежий огурец	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10
377M/ссж	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,90	0,00	0,00	7,75	9,78	5,24	0,91
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	497	23,230	20,310	67,990	590,330	0,442	5,890	0,020	0,622	60,704	444,970	99,050	8,017
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	6,585	6,330	19,590	161,700	0,270	6,970	0,75	0,000	45,690	104,61	42,360	2,430
399M	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Печенье	50	3,800	4,800	37,100	208,500					14,500	45,000	10,000	1,000
338M	Фрукты (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Обед	690,000	14,945	12,130	106,010	603,860	0,397	26,770	8,250	0,822	116,234	209,110	88,660	8,010
	Всего за Пятница-1	1187	38,175	32,440	174,000	1194,190	0,839	32,660	8,270	1,444	176,939	654,080	187,710	16,027
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
234M	Котлеты рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	0,11	0,94	0,01	0,00	60,15	0,00	24,36	1,24
304M	Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	0,05	0,00	32,00	0,34	7,78	100,04	32,54	0,67
601M/ссж	Соус сметанный с томатом	30	0,38	2,11	1,65	26,79	0,00	0,05	0,03	0,00	6,30	5,90	0,80	0,05
71M	Свежий огурец	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10
397M	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	0,05	1,43	8,20	0,01	137,00	112,05	19,20	0,43
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
338M	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Завтрак	660	24,675	24,690	109,824	765,852	0,333	19,624	47,734	0,972	256,676	266,485	98,000	6,266
Обед														
110M	Борщ с капустой и картофелем	350	2,400	7,200	14,000	128,000	0,800	132,000	3,000	0,000	1182,000	203,700	676,400	44,600
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
399M	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Вафли	25	1,820	2,650	14,170	90,990								
338M	Фрукты (Мандарин)	100	1,000	0,200	9,000	42,000	0,111	70,300	0,000	0,000	64,750	31,450	20,350	0,185
	Итого за Обед	725	7,350	7,900	58,350	338,330	0,898	137,000	3,000	0,978	1218,556	253,200	700,400	46,000
	Всего за Понедельник-2	1248	32,025	32,590	168,174	1104,182	1,231	156,624	50,734	1,950	1475,232	519,685	798,400	52,266

День/неделя: Вторник-2

Завтрак														
291M	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
377M/ссж	Чай с лимоном	187	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,90	0,00	0,00	7,75	9,78	5,24	0,91
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	94,66	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
	Итого за Завтрак	477	28,600	21,660	73,740	606,530	0,146	4,960	60,000	0,622	82,174	284,910	69,420	4,127
Обед														
151M	Суп рисовый с курицей	350	2,500	3,000	18,300	113,000	0,000	0,080	6,600	0,000	18,440	50,050	20,000	0,710
399M	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Зефир	42	0,300		33,400	136,920					10,500	5,040	2,520	0,550
338M	Фрукты (Яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Обед	732	7,360	4,000	101,020	483,580	0,127	19,880	14,100	0,822	84,984	114,590	58,820	5,840
	Всего за Вторник-2	1209	35,960	25,660	174,760	1090,110	0,273	24,840	74,100	1,444	167,159	399,500	128,240	9,967
Завтрак														
255M	Печень по-строгановски 50/50	100	17,900	9,700	2,800	192,7	0,200	13,600	1,800	0,00	21,500	264,4	17,100	1,700
312M/ссж	Картофельное пюре	150	3,510	25,060	5,685	261,030	0,140	18,700	25,500	0,000	170,385	86,600	16,650	1,010
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
71M	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,012	5,000	0,000	0,000	2,800	5,200	4,000	0,180
376M/ссж	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	12,200	48,780	0,001	0,100	0,00	0,000	4,950	8,240	4,400	0,853
	Итого за Завтрак	500	24,900	35,220	41,145	604,370	0,415	38,200	27,300	0,622	217,679	390,440	46,950	4,223
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	6,585	6,330	19,590	161,700	0,270	6,970	0,75	0,000	45,690	104,61	42,360	2,430
399M	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Печенье	50	3,800	4,800	37,100	208,500					14,500	45,000	10,000	1,000
338M	Фрукты (Яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Обед	740	15,145	12,330	110,910	627,360	0,397	26,770	8,250	0,822	116,234	209,110	88,660	8,010
	Всего за Среда-2	1240	40,045	47,550	152,055	1231,730	0,812	64,970	35,550	1,444	333,914	599,550	135,610	12,233

День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
605M/шоп	Тефтеля куриная	90	15,420	17,310	12,360	255,260	0,060	1,990	0,000	0,000	16,080	0,000	20,610	11,290	
309M	Макаронные изделия отварные	160	5,520	4,520	26,450	168,450	0,060	0,000	21,000	0,000	4,860	37,170	21,120	1,110	
601M/сж	Соус сметанный с томатом	30	0,381	2,110	1,650	26,790	0,003	0,054	0,027	0,000	6,300	5,900	0,800	0,045	
81M	Салат из соленой капусты	60	1,020	3,000	5,070	51,420	0,000	11,890	0,000	0,000	31,350	0,000	9,610	0,400	
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,060	0,010	9,810	40,620	0,004	2,900	0,000	0,000	7,750	9,780	5,240	0,907	
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
338M	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	15,00	7,50	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого за Завтрак	667	25,961	27,750	84,460	684,200	0,234	32,634	28,527	0,622	108,384	95,350	75,680	17,532	
Обед															
140K	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	7,525	7,945	48,015	293,300	0,273	23,100	0,000	0,000	68,880	186,620	75,600	3,045	
	Хлеб йодированный	45	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
399M	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800	
	Вафли	25	1,820	2,650	14,170	90,990									
338	Фрукты (Бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,000	3,000	0,000	42,000	0,600	
	Итого за Обед	720	13,505	11,195	101,705	570,950	0,355	27,900	0,000	0,822	100,924	229,620	98,400	4,325	
	Всего за Четверг-2	1387	39,466	38,945	186,165	1255,150	0,589	60,534	28,527	1,444	209,309	324,970	174,080	21,857	
День/неделя: Пятница-2															
175M	Каша молочная "Дружба"	180	2,370	4,750	16,200	270,000	0,070	0,500	0,040	0,000	57,900	70,100	16,700	0,430	
397M	Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,330	107,000	0,054	1,430	8,197	0,010	137,000	112,050	19,200	0,430	
14M	Масло порциями	10	0,000	8,200	0,100	75,000	0,000	0	59,000	0,100	1,000	2,000	0	0,000	
15M	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,010	0,140	52,000	0,100	176,000	100,000	7,000	0,200	
	Хлеб йодированный	40	3,160	0,400	19,320	94,660	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
	Итого за Завтрак	430	18,000	17,793	87,348	590,182	0,299	77,937	94,787	1,306	494,682	411,461	90,925	2,376	
Обед															
110M	Борщ с капустой и картофелем	350	2,400	7,200	14,000	128,000	0,800	132,000	3,000	0,000	1182,000	203,700	676,400	44,600	
	Хлеб йодированный	50	3,950	0,500	24,150	118,330	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600	
399M	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	17,000	18,000	0,800	
338M	Фрукты (Яблоко)	135	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	7,500	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Зефир	42	0,300		33,400	136,920					10,500	5,040	2,520	0,550	
	Итого за Обед	777	8,250	8,500	106,450	545,750	0,943	152,000	10,500	0,978	1253,056	274,740	716,420	49,850	
	Всего за Пятница-2	1207	26,250	26,293	193,798	1135,932	1,242	229,937	105,287	2,284	1747,738	686,201	807,345	52,226	