



«Утверждаю»

Директор школы

/И.Б.Сололвьева/

МБОУ «Витовская ООШ им.А.Е.Зубцова»

**Примерное меню
для 5-9 классов
На 2023-2024 учебный год для детей с ОВЗ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день завтрак понедельник						
171	Каша манная молочная	180	4,82	8,71	30,66	220,35
382	Чай с сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром.	Хлеб пшеничный(батон)	30	4,64	0,64	24,5	120
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,64	85,9
101	Суп перловый с птицей	250	2,68	2,80	13,60	82,60
171	Макароны отварные	180	2,9	3,7	23,7	231,7
	Гуляш из свинины/птицы					
234	Кисель из повидла	200	0,1	0	40,1	156
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Фрукт					
	Пищевая, энергетическая ценность		22,95	27,23	97,54	614,1
2 день завтрак вторник						
171	Каша пшеничная молочная	180	4,82	8,71	30,66	220,35
376	Чай с сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
Обед						
124	Салат из моркови	80	0,67	2,04	4,9	78,9
102	Суп гороховый с птицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
310	Картофельное пюре	180	3,2	5,2	22,88	223,18
229	Рыба тушеная с овощами в томате	120	18,03	10,21	8,49	195,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20

Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая энергетическая ценность		39,21	32,38	150,42	1150,68
3 день завтрак среда						
315	Суп молочный из макаронных изделий	180	7,2	11,5	40,0	300,0
384	Чай	200	3,3	3,5	11,1	90,8

Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
Обед						
101	Суп пшенный с птицей	250	2,68	2,80	17,14	104,50
321	Овощное рагу	180	2,82	2,89	8,85	61,15
279	Тефтели из мяса свинины/птицы	80	11,78	12,91	14,90	223,0
647	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая, энергетическая ценность		34,69	34,54	166,7	972,78
4 день завтрак четверг						
195	Каша «Дружба»	180	5,3	7,7	18,4	153,0
382	Чай	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
Обед						
133	Свекольник с птицей	250	7,5	8,3	35,0	249
302	Гречка отварная	180	5,75	4,06	25,76	162,5
246	Гуляш из свинины/птицы	85	12,5	12,99	4,01	182,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая, энергетическая ценность		41,37	37,71	169,42	1164,3
5 день завтрак пятница						
302	Каша молочная геркулесовая	180	8,62	6,09	38,64	243,75
376	Чай	200	0,3	0,0	6,7	27,6
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
101	Щи с птицей	250	2,68	2,80	17,14	104,50
54-10-2020	Плов из свинины/птицы	200	16,8	25,8	4,2	316,1
647	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая, энергетическая ценность		36,74	41,72	149,75	979,18
6 день завтрак понедельник						
171	Суп гречневый молочный	180	4,82	8,71	30,66	220,35
54-9ги-		200	3,8	3,5	11,1	57,9

2020						
Пром.	Хлеб пшеничный(батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,004	0,00	24,76	94,20
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90
88	Щи с птицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75
302	Рис отварной	180	8,62	4,32	37,53	203,5
268	Котлета из свинины/птицы	75	12,44	9,24	12,56	183,0
647	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43
Пром	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая, энергетическая ценность		39,75	36,68	183,7	1028,73
7 день завтрак вторник						
305	Суп из макаронных изделий молочный	180	7,2	11,5	40	300
376	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,46	0,64	24,5	120
Обед						
124	Салат из моркови	100	0,67	2,04	4,91	78,9
101	Суп перловый с птицей	250	2,50	2,79	17,00	103,25
310	Картофельное пюре	180	3,2	6,2	22,84	223,18
345	Котлета рыбная	80	11,44	8,16	10,12	176,9
349	Компот из смесисухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая энергетическая ценность		32,11	31,63	162,33	1181,93
8 день завтрак среда						
180	Каша манная молочная	180	4,82	8,71	30,66	220,35
376	Чай сахаром	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,64	0,64	24,5	120
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9
101	Суп гороховый с птицей	250	2,68	2,80	17,14	104,50
54-10-2020	Плов из свинины/птицы	200	16,8	25,8	4,2	316,1
647	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая, энергетическая ценность		36,92	50,34	146,67	1049,28
9 день завтрак четверг						
171	Суп рисовый молочный	180	4,82	8,71	30,66	220,35
	Чай	200	3,8	3,5	11,1	90,8

Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,64	0,64	24,5	120
Обед						
82	Борщ с птицей	250	1,81	4,91	125,25	102,50
279	Тефтели и мяса свинины/птицы	80	11,78	12,91	14,90	223,0
310	Картофельное пюре	180	3,2	5,2	22,88	151,36
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая, энергетическая ценность		32,39	36,17	265,5	1060,11
10 день завтрак пятница						
171	Суп пшеничный молочный	180	4,82	8,71	30,66	220,35
376	Чай сахаром	200	0,3	0,0	6,7	22,6
Пром.	Хлеб пшеничный (батон)	30	4,64	0,64	24,5	120
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
102	Суп гречневый с птицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75
268	Биточки из свинины/птицы	75	12,44	9,24	12,56	183
309	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
647	Кисель из повидла	200	0,15	0	38,71	15,43
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,3	0,3	11,5	57,9
	Пищевая, энергетическая ценность		40,32	38,6	207,91	1177,94

При составлении меню использовался Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.