



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Приуральская СОШ»

Л.А. Жумагазина

Приказ № 99 от 14.08.2024 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приуральская средняя общеобразовательная школа Кувандыкского  
городского округа  
Оренбургской области»

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для учащихся 1-4 класса с ОВЗ на 2024-2025 учебный год.  
(сезон осенне-зимний)

# Примерное 10-ти дневное меню для детей с ОВЗ учащихся 1-4 класса

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>18.3</b>	<b>23.4</b>	<b>64.7</b>	<b>543.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>565</b>	<b>18.3</b>	<b>23.4</b>	<b>64.7</b>	<b>543.3</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>38</b>	<b>13.8</b>	<b>59.9</b>	<b>516.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>38</b>	<b>13.8</b>	<b>59.9</b>	<b>516.5</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20.7</b>	<b>12.5</b>	<b>82.8</b>	<b>526.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>20.7</b>	<b>12.5</b>	<b>82.8</b>	<b>526.7</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>16.4</b>	<b>22.7</b>	<b>82.8</b>	<b>602</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>16.4</b>	<b>22.7</b>	<b>82.8</b>	<b>602</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>30.3</b>	<b>10.9</b>	<b>95.8</b>	<b>603.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>30.3</b>	<b>10.9</b>	<b>95.8</b>	<b>603.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>16.6</b>	<b>21.2</b>	<b>71.8</b>	<b>544</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>16.6</b>	<b>21.2</b>	<b>71.8</b>	<b>544</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
4-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
4-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9
4-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.9

4-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17.3</b>	<b>21.5</b>	<b>63.7</b>	<b>518.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>17.3</b>	<b>21.5</b>	<b>63.7</b>	<b>518.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>34.9</b>	<b>17.1</b>	<b>82</b>	<b>621.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>34.9</b>	<b>17.1</b>	<b>82</b>	<b>621.2</b>