



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 5-11 класса с ОВЗ на 2024-2025 учебный год.
(сезон осенне-зимний)

Примерное 10-ти дневное меню для детей с ОВЗ учащихся 5-11 класса

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	290	12.1	14.7	54.6	398.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Ряженка 2.5%	100	2.9	2.5	4.2	50.9
Итого за Завтрак		680	20.4	32.5	97.3	762.1
Итого за день		680	20.4	32.5	97.3	762.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		690	41.7	18.3	110	771.3
Итого за день		690	41.7	18.3	110	771.3
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Завтрак		650	30.8	24.2	104.2	757.8
Итого за день		650	30.8	24.2	104.2	757.8
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак		650	27.5	22.9	90.8	678.3
Итого за день		650	27.5	22.9	90.8	678.3
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9

54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	710	40.7	10.6	114.6	716.2
	Итого за день	710	40.7	10.6	114.6	716.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Кефир 2.5%	100	2.9	2.5	4	50.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	640	19.4	28	84.2	665.9
	Итого за день	640	19.4	28	84.2	665.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	650	45.2	9.6	99.7	665.9
	Итого за день	650	45.2	9.6	99.7	665.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	650	41.3	9.6	79.8	570.7
	Итого за день	650	41.3	9.6	79.8	570.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	650	27.8	24.3	79.1	644.9
	Итого за день	650	27.8	24.3	79.1	644.9
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.6	9.7	55.1	358.4
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	730	20.7	19.3	118.5	730.7
	Итого за день	730	20.7	19.3	118.5	730.7