

УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Начальник Отдела образования

 Новозыбковской городской администрации

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г. Л. Резников

**Примерное двухнедельное меню на весенний период**

**для детей с ОВЗ и детей-инвалидов на 2024-2025 учебный год**

**(5-11 кл)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергет ценность | N рецепт |
| Белки | Жиры | Углевод |
| **Неделя 1**День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны отварные с сыром | 100/11 | 3,4 | 5,3 | 18,7 | 146 | 124 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельн с крупой  | 200 | 2,26 | 2,29 | 12,34 | 99,27 | 55 |
| Плов из отварной птицы | 130 | 11,56 | 10,68 | 19,32 | 219,56 | 211 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 901 | 21,82 | 18,93 | 98,96 | 707,43 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша гречневая молочн | 160 | 6,35 | 6,57 | 28,10 | 196,94 | 104 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельный гороховый  | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 45 |
| Тефтели рыбные | 50/30 | 6,39 | 3,91 | 6,54 | 86,48 | 174 |
| Картофельное пюре | 90 | 1,92 | 3,64 | 13,98 | 96,27 | 241 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 990 | 21,13 | 17,89 | 108,11 | 701,32 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша овсяная из «Геркул | 180 | 5,7 | 8,0 | 22,94 | 186,65 | 110 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Борщ с капустой и картофелем  | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 37 |
| Котлеты из птицы | 45/3 | 8,42 | 1,77 | 7,0 | 77,25 | 322 |
| Макароны отварные | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 227 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 988 | 23,92 | 19,29 | 110,74 | 736,12 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшенная молочн | 190 | 5,74 | 6,91 | 32,57 | 215,80 | 110 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельн с крупой  | 200 | 2,26 | 2,29 | 12,34 | 99,27 | 55 |
| Тефтели мясные с соусом | 45/20 | 7,23 | 9,39 | 5,62 | 140,03 | 200 |
| Каша гречневая рассыпчат | 100 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | 219 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 1015 | 25,65 | 22,87 | 129,13 | 873,57 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша рисовая молочная | 170 | 4,35 | 5,62 | 27,72 | 178,61 | 114 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельный с макаронами | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 47 |
| Рагу из птицы | 145 | 14,30 | 18,22 | 16,92 | 286,98 | 214 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 975 | 25,51 | 26,79 | 110,65 | 807,46 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Макароны отварные с сыром | 100/11 | 3,4 | 5,3 | 18,7 | 146 | 124 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельн с крупой  | 200 | 2,26 | 2,29 | 12,34 | 99,27 | 55 |
| Тефтели рыбные  | 45/30 | 5,75 | 3,52 | 5,89 | 77,83 | 174 |
| Картофельное пюре | 90 | 1,92 | 3,64 | 13,98 | 96,27 | 241 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 936 | 17,93 | 15,41 | 99,51 | 661,97 |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша «Дружба» | 190 | 6,22 | 7,91 | 33,33 | 229,06 | 102 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельный гороховый  | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 45 |
| Котлеты из птицы | 45/2 | 8,42 | 1,77 | 7,0 | 77,25 | 322 |
| Каша гречневая рассыпчат | 100 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | 219 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 997 | 26,93 | 17,07 | 129,82 | 803,81 |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша овсяная из «Геркул | 180 | 5,7 | 8,0 | 22,94 | 186,65 | 110 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Борщ с капустой и картофелем  | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 37 |
| Тефтели мясные с соусом | 50/30 | 9,18 | 10,43 | 6,24 | 155,59 | 200 |
| Макароны отварные | 100 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 227 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 1020 | 24,68 | 27,95 | 109,98 | 814,46 |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная молочная | 180 | 5,58 | 7,25 | 27,98 | 199,82 | 107 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельн с крупой  | 200 | 2,26 | 2,29 | 12,34 | 99,27 | 55 |
| Рагу из птицы | 145 | 14,30 | 18,22 | 16,92 | 286,98 | 214 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого  |  | 985 | 26,74 | 28,42 | 105,84 | 828,67 |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша гречневая молочн | 160 | 6,35 | 6,57 | 28,10 | 196,94 | 104 |
| Чай с сахаром (витамин) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб «Умница» | 30 | 2,38 | 0,3 | 14,50 | 93,33 |  |
| обед | Суп картофельный с макаронами | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 47 |
| Голубцы ленивые | 100/30 | 9,37 | 9,56 | 7,04 | 151,73 | 160 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 |  |
| Итого |  | 950 | 22,58 | 19,08 | 101,15 | 690,54 |  |
| Средее значение |  |  | 23,73 | 21,45 | 110,70 | 764,68 |  |