

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Малиновская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Малиновская ООШ»

Кай Л. В. Кайгородова

« 10 » августа 2024 г.



МЕНЮ
для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Возрастная категория: *12 лет и старше*

Меню на две недели для учащихся с ОВЗ

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
День 1						
Завтрак						
107	Каша манная с маслом	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Вагрушка с творогом	50	6,70	6,00	21,30	159,70
	Яблоко	100	0,30	0,10	11,40	57,00
	Всего	555,00	16,97	18,08	89,74	592,64
Обед						
63	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
223	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,53	19,67	25,59	297,48
189	Биточки мясные	90	9,61	10,55	5,17	159,08
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	870,00	24,41	38,67	110,85	889,03
День 2						
Завтрак						
114	Каша рисовая с маслом	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб ржаной	60	3,99	0,80	23,81	120,60
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	20,21	28,27	84,18	675,87
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
212	Курица отварная	70	17,38	12,30	0,97	179,32
265	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	860,00	35,89	28,50	111,38	840,12
День 3						
Завтрак						
112	Каша пшенная с маслом	250/55	7,51	9,04	42,65	282,56
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб "Украинский"	60	4,05	0,75	25,05	123,00
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	18,74	25,84	79,84	629,40

Обед						
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,86	8,13	18,81	174,43
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
227	Рожки отварные с маслом	150	5,52	5,30	35,33	211,10
189	Котлета мясная	90	9,61	10,55	5,17	159,08
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	870,00	30,17	26,10	128,76	869,25
День 4						
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	266,33
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	60	3,99	0,80	23,81	120,60
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	20,56	27,21	96,58	678,32
Обед						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
28	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,08	36,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Всего	830,00	34,19	33,89	83,06	777,98
День 5						
Завтрак						
112	Каша ячневая с маслом	250/5	8,99	8,29	49,18	307,08
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб "Украинский"	60	4,05	0,75	25,05	123,00
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	20,22	25,09	86,37	653,92
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,91	111,11
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
129	Пюре из гороха	150	17,25	1,20	38,10	232,20
189	Биточки мясные	90	9,61	10,55	5,17	159,08
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	870,00	38,37	23,72	114,32	829,53
День 6						
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	214,11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92

	Хлеб ржаной	30	1,33	0,40	11,90	60,30
366	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	72,67
	Йогурт питьевой 2,5%, с фруктовым наполнителем	100	2,80	2,50	13,00	86,00
	Всего	555,00	19,09	21,06	85,94	587,00
Обед						
63	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
189	Котлета мясная	90	9,61	10,55	5,17	159,08
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
283	Компот из с/ф	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	870,00	27,81	24,43	129,13	852,96
День 7						
Завтрак						
107	Каша манная с маслом	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб ржаной	60	3,99	0,80	23,81	120,60
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	21,55	30,05	82,29	690,66
Обед						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
223	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,53	19,67	25,59	297,48
202	Тефтели из говядины с рисом	80	9,16	13,53	9,44	196,14
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	850,00	23,28	38,12	108,48	869,40
День 8						
Завтрак						
112	Каша пшенная с маслом	255	7,51	9,04	42,65	282,56
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб "Украинский"	60	4,05	0,75	25,05	123,00
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	19,98	25,84	96,82	696,95
Обед						
42	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,86	8,13	18,81	174,43
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
161	Котлета рыбная	90	9,40	3,15	5,39	92,70
264	Соус сметанный	30	0,50	3,55	1,01	38,02
283	Компот из с/ф	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	870,00	27,87	20,94	132,24	835,72

День 9

Завтрак						
114	Каша рисовая с маслом	255	6,37	8,23	40,56	261,38
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	60	3,99	0,80	23,81	120,60
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	17,54	25,08	76,51	605,82
Обед						
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
246	Огурец свежий (нарезка)	60	0,48	0,06	1,98	8,40
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
274	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	810,00	32,72	22,18	102,84	735,26

День 10

Завтрак						
112	Каша ячневая с маслом	255	8,99	8,29	49,18	307,08
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб "Украинский"	60	4,05	0,75	25,05	123,00
365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
366	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
	Всего	555,00	20,22	25,09	86,37	653,92
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,91	111,11
246	Помидор свежий (нарезка)	60	0,66	0,12	2,76	13,80
28	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
192	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,08	36,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	11,90	60,30
	Всего	860,00	37,08	42,89	82,85	869,32