

15-00, 31-00

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Замишевская СОШ»  
Маковенко Д.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Отдела образования  
Новозыбковской городской администрации  
Л. Резников



**Примерное двухнедельное меню на весенний период  
для детей с ОВЗ, детей-инвалидов на 2023-2024 учебный год  
(5-11 кл)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепта
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	100/12	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 картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	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		922	24,87	22,93	103,28	752,63	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная	140	5,56	5,75	24,59	172,32	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 крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	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		1005	23,01	16,68	113,68	736,03	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша манная молочная	170	5,27	6,84	26,43	188,72	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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Котлеты из птицы	50/5	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Макаронные изделия 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		990	24,42	18,33	115,01	746,77	
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,44	6,54	30,86	204,44	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 картофельный	200	1,54	4,69	10,07	92,17	57
	Голубцы ленивые	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	160
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		1000	22,06	22,03	100,25	715,29	
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,97	24,46	157,60	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	185	18,97	24,16	22,45	380,58	214
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,32	
Итого		1005	30,33	32,2	116,26	897,38	

<b>День 1</b>	<b>Неделя 2</b>						
завтрак	Макаронны отварные с сыром	100/12	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 картофельный гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	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		922	24,87	22,93	103,28	752,63	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочн	180	5,44	6,54	30,86	204,44	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 картофельный с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты из птицы	50/5	9,35	1,97	7,78	85,83	322
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,40	3,98	33	193,46	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		1005	28,05	15,44	132,58	825,6	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша овсяная из «Геркул	160	5,06	7,12	20,39	165,90	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 со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,18	10,43	6,24	155,59	200
	Макаронны 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		1010	24,04	27,07	107,43	793,71	
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	170	5,57	7,08	29,83	204,94	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 с крупой	200	2,26	2,29	12,34	99,27	55
	Котлеты рыбные	50/5	7,4	1,38	4,85	61,38	161
	Картофельное пюре	150	3,19	6,6	23,30	160,46	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		1035	23,02	18,01	118,92	768,65	
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша гречневая молочн	140	5,56	5,75	24,59	172,32	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	110/40	9,82	10,02	7,38	158,75	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	22,24	18,72	97,98	672,94	
Среднее значение			24,51	21,22	110,33	761,43	