

Утверждаю
Врио директора школы



Т.М. Попова

**Школьная столовая БОУ «Лесютинская ООШ»
Нюксенский муниципальный округ**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся ОВЗ 7 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Номер рецептуры	
	2	3	4	5	6	7		
1	1	Завтрак						
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным	210	9,09	13	35	295	183	
	Бутерброд со сливочным маслом и джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2	
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,6	119	382	
	Итого за завтрак:	465	16	20,4	81,8	575		
	Завтрак 2							
	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,4	202	
	Котлета рубленая из птицы	100	8,45	9,85	10,36	164	294	
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333	
	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р	
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47		
	Итого за завтрак :	762	20,47	13,6	109,97	640,7		
	Итого за день:	1227	36,5	34	191,8	1216		
1	2	Завтрак						
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	210	6,11	10,7	32,4	251	181	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,9	136	1	

		Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81	378
		Итого за завтрак:	465	12,2	19,4	83	553	
		Завтрак 2						
		Пюре картофельное	250	5,11	8	34,06	228,75	312
		Котлеты или биточки рыбные	80	6,45	4,09	7,83	93,55	234
		Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	
		Итого за завтрак:	770	17,58	15,11	119,18	677,2	
		Итого за день:	1235	30	35	202	1230,2	
1	3	Завтрак						
		Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	210	8,3	10,6	52	336	173
		Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,8	157	3
		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377
		Итого за завтрак:	492	14,6	19,4	84,3	571	
		Завтрак 2						
		Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	182
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,54	13,27	33,6	324	223
		Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого за завтрак:	755	28,88	26,07	125,09	853,64	
		Итого за день:	1247	43,5	45,5	209,4	1424,6	
1	4	Завтрак						
		Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	210	8,31	13,12	37,6	303	173

		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,9	136	1
		Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,6	119	382
		Итого за завтрак:	450	14,7	24,1	70	558	
		Завтрак 2						
		Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295	259
		Оладьи с джемом	165	11,63	11,48	72,29	439	401
		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	414
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Мандарин	150	1,92	0,42	17,36	81	
		Итого за завтрак:	750	37,18	34,19	153,44	1071,54	
		Итого за день:	1200	51,9	58,3	223,4	1629,5	
1	5	Завтрак						
		Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	210	8,64	11,06	44,3	312	173
		Бутерброд со сливочным маслом и джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2
		Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
		Итого за завтрак:	480	11,1	15	88,5	533	
		Завтрак 2						
		Рис отварной	200	4,68	7,44	45,84	262,64	304
		Птица отварная	100	43,44	13,33	0	206,67	288
		Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого за завтрак:	740	53,12	23,7	119,7	808,41	
		Итого за день:	1220	64,2	39	208	1341,4	
2	1	Завтрак						
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	11,61	12,5	52,3	368	171

		Бутерброд со сливочным маслом и джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2
		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377
		Итого за завтрак:	487	14,2	16,4	96,7	591	
		Завтрак 2						
		Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,68	291
		Чай с сахаром	222	0,13	0,02	15,2	62	376
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого за завтрак:	682	25,07	14,16	99,32	628,62	
		Итого за день:	1169	39,3	30,6	196	1219,6	
2	2	Завтрак						
		Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	6	10,9	43	294	174
		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,9	136	1
		Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,6	119	382
		Итого за завтрак:	450	12,4	21,9	76	549	
		Завтрак 2						
		Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,4	202
		Фрикадельки в соусе	105	6,8	16,77	10,1	201	280
		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	414
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	
		Итого за завтрак:	715	23,7	22,28	117,23	746,94	
		Итого за день:	1165	36	44,2	193,2	1296	
2	3	Завтрак						
		Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	210	8,64	11	44,3	312	173
		Бутерброд с маслом и сыром	50	5,8	8,3	14,8	157	3
		Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376

		Итого за завтрак:	475	15	19,3	74,1	529	
		Завтрак 2						
		Греча рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302
		Гуляш из отварной говядины	100	10,64	28,19	2,89	309	260
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	
		Итого за завтрак:	710	26,02	37,53	121,73	933,54	
		Итого за день:	1185	41	57	196	1463	
2	4	Завтрак						
		Каша из смеси круп	205	10,14	11,1	44	316	177
		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,9	136	1
		Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,6	119	382
		Итого за завтрак:	445	16,6	22	77	571	
		Завтрак 2						
		Запеканка картофельная с мясом	170	16,77	18,81	20,84	315	284
		Кисель из плодов или свежих ягод	200	0,15	0,08	24,4	114,6	350
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Мандарин	150	1,92	0,42	17,36	81	
		Итого за завтрак:	580	22,2	19,97	92,24	648,54	
		Итого за день:	1027	38,8	42	169,2	1220	
2	5	Завтрак						
		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,72	18	150	120
		Бутерброд со сливочным маслом и джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2
		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377
		Итого за завтрак:	527	8	9	62,4	373	
		Завтрак 2						
		Рис отварной	200	4,68	7,44	45,84	262,64	304

	Котлеты или биточки рыбные	80	6,45	4,09	7,83	93,55	234
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	
	<i>Итого за завтрак:</i>	<i>720</i>	<i>15,63</i>	<i>14,53</i>	<i>123,4</i>	<i>677,09</i>	
	<i>Итого за день:</i>	<i>1247</i>	<i>24</i>	<i>24</i>	<i>186</i>	<i>1050</i>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г.