



"Утверждаю":

Директор ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

Е.Н.Нестерова

"01" сентября 2023г

Еженедельное меню Дети с ОВЗ ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы на 2023-2024 учебный год

Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория:	с 7-11 и с 11 лет и старше

1	2	3	Пищевые вещества (г)			4	5	6	7	8
			Б	Ж	У					
Приём пищи, наименование блюда										
Вес блюда										
Энергетическая ценность (ккал)										
№ рецептуры										
День 1										
Понедельник										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из манной крупы	200/7	6,11	10,7	42,36			291		173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15			60		376
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84			157,2		ПР
витаминизация	фрукты (апельсины)	200	1,8	0,4	46,2			206		341
Итого			12,48	12,86	134,4			714,2		
Обед										
	огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9			12		71
	Щи из свеж. капусты с картофелем и мясом	250/25	8,27	11,15	8,01			174,25		88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55			234,86		203
	Сосиска отварная	65	6,56	18,38	30			194		243
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2			62		629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3			233,8		ПР
Итого			30,11	37,59	139,96			910,91		
Итого за день			42,59	50,45	274,36			1625,1		
День 2										
Вторник										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из риса	200/7	6	10,85	52,93			334		174
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15			60		376
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84			157,2		ПР
витаминизация	фрукты (груши)	200	0,8	0,6	20,6			94		338
Итого			11,37	13,21	119,37			645,2		
Обед										
	помидора свежая	100	1,1	0,2	3,8			22		71
	Суп картофельный с крупой и рыбной консерв	250/25	9,81	4,95	12,11			124,39		101
	Каша вязкая гречневая	180/6	5,68	6,21	25,45			180,42		303
	Биточки паровые	100/	11,99	10,11	9,9			179		281
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3			233,8		ПР
	компот из свежих яблок	200/24	0,16	0,16	27,88			114,6		342
	Соус красн.основн	50	0,95	2,94	3,98			46,15		333
Итого			37,59	25,57	131,42			900,36		
Итого за день			48,96	38,78	250,79			1545,56		
День 3										
Среда										
Завтрак										
	Каша 5 злаков молочная	200/14	9,04	13,44	50,14			358		173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15			60		376
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84			157,2		ПР
витаминизация	фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6			94		338
Итого			14,41	16	115,58			669,2		
Обед										
	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95			55,68		52
	суп картофельный с бобовыми и мясом	250/25	11,74	9,47	16,54			211,75		102
	Рис отварной	180/8	4,58	6,74	45,98			262,82		304
	Птица тушёная в сметане	100	21,35	19,63	2,93			250,22		293
	Соус красн.основн	50	0,95	2,94	3,98			46,15		333

	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого			48,5	43,41	158,08	1207,22	
Итого за день			62,91	59,41	273,66	1876,42	
День 4	Завтрак						
Четверг	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84	157,2	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	сыр порц	20	4,64	5,9	0	72	15
	витаминация	фрукты (бананы)	200	3	1	42	192
Итого			18,76	14,6	82,39	524,06	
	Обед						
	салат из св.капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	250/25/10	8,3	11,12	11,33	188,25	82
	Пюре картофельное	180/6	3,8	5,95	25,34	170,19	312
	Тефтели 2-й вариант	100	10,96	9,64	9,88	170	279
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
Итого			31,88	29,67	113,93	860,48	
Итого за день			50,64	44,27	196,32	1384,54	
День 5	Завтрак						
Пятница	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/7	6,08	11,18	43,46	300	175
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84	157,2	ПР
	кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
	витаминация	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
Итого			19,39	21,5	110,45	714,6	
	Обед						
	огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/25	8,09	9,1	15,81	187,3	112
	Жаркое по-домашнему	250/30	25,92	28,94	26,53	325,61	259
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого			43,34	39,76	122,44	891,21	
Итого за день			62,73	61,26	232,89	1605,81	
Итого за			267,83	254,17	1228,02	8037,44	

Согласовано с: Медсестра Бурца /В.П.Бурцева/

Бухгалтер Емельянова /В.С.Емельянова/

Повар Енютина /И.А.Енютина/



"Утверждаю":

Директор ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

Е.Н. Нестерова

"01" сентября 2023г

Еженедельное меню Дети с ОВЗ ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы на 2023- 2024 учебный год

Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория:	с 7-11 и с 11 лет и старше

№	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День 6	Завтрак						
Понедельник	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/7	8,64	11,06	54,3	352	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84	157,2	ПР
витаминация	фрукты (апельсины)	200	1,8	0,4	46,2	206	341
Итого			15,01	13,22	146,34	775,2	
	Обед						
	огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картоф. с крупой и курицей	250/25	8,59	10,29	12,25	179	101
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Сосиска отварная	65	6,56	18,38	30	194	243
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
Итого			30,43	36,73	144,2	915,66	
Итого за день			45,44	49,95	290,54	1690,86	
День 7	Завтрак						
Вторник	Каша вязкая молочная из риса	200/7	6	10,85	52,93	334	174
	кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84	157,2	ПР
витаминация	фрукты (бананы)	200	3	1	42	192	338
Итого			16,67	16,27	141,72	783,8	
	Обед						
	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	8,09	9,1	15,81	187,3	112
	Бобовые отварные (горох)	180/6	16,84	1,75	43,31	255	197
	Тефтели 1 вариант	100	9,8	9,43	10,46	165,88	278
	компот из свежих яблок	200/24	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб белый	2/50	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого			43,79	21,44	165,96	1041,38	
Итого за день			60,46	37,71	307,68	1825,18	
День 8	Завтрак						
Среда	Каша вязкая молочная из кукуруз крупы	200/7	7,63	11,1	60,76	374	174
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84	157,2	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
витаминация	фрукты (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94	338
Итого			13	13,46	127,2	685,2	
	Обед						
	салат из св. капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Рассольник ленинградский с мясом	250/25/10	8,52	11,29	12,38	191,75	96
	Пюре картофельное	180/6	3,8	5,95	25,34	170,19	312
	биточки рыбные	100	8,6	7	12,01	145	234
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629

	Хлеб белый	2/55	7,9	1	48,3	233,8	ПР
Итого			29,74	25,26	113,23	802,74	
Итого за день			42,74	38,72	240,43	1487,94	
День 9	Завтрак						
Четверг	Каша 5 злаков молочная	200/7	9,04	13,44	50,14	358	173
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84	157,2	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
витаминация	фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого			14,41	16	115,58	669,2	
	Обед						
	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,95	55,68	52
	Борщ с капустой , картофелем и мясом	250/25/10	8,3	11,12	11,33	188,25	82
	Каша вязкая гречневая	180/6	5,68	6,21	25,45	180,42	303
	Биточки паровые	100/	11,99	10,11	9,9	179	281
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/55	7,9	1	48,3	233,8	ПР
	Соус красн. основн	50	0,95	2,94	3,98	46,15	333
Итого			35,8	35,01	119,11	945,3	
Итого за день			50,21	51,01	234,69	1614,5	
День 10	Завтрак						
Пятница	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/7	6,08	11,18	43,46	300	175
	Батон	1/40	4,5	1,74	30,84	157,2	ПР
	кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	379
витаминация	фрукты (апельсины)	200	1,8	0,4	46,2	206	341
Итого			15,55	16	136,45	763,8	
	Обед						
	помидора свежая	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250/	7,53	13,27	8,13	191,55	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/6	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Птица тушеная в сметане	100	21,35	19,63	2,93	250,22	293
	Чай с лимоном	200/15/3	0,13	0,02	15,2	62	629
	Хлеб белый	2/55	7,9	1	48,3	233,8	ПР
Итого			44,56	41,06	114,91	994,43	
Итого за день			60,11	57,06	251,36	1758,23	
Итого за неделю			258,96	234,45	1324,7	8376,71	

Согласовано с: Медсестра _____ /В.П.Бурцева/
 Бухгалтер _____ /В.С.Емельянова /
 Повар _____ И.А.Енютина