



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ №  
им. Б. М. Карданова г. Баксана"  
Канукова М.М.  
"01" сентября 2021г.

Примерное меню на организацию питания с ОВЗ

I неделя понедельник

№ п/п	завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Каша гречневая	150	4,67	4,86	25,83	166,00	168
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
3	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
<b>обед</b>							
1	Плов с мясом	230	22,42	18,80	23,28	357,23	265
2	Хлеб пшеничный	70	2,45	7,63	14,61	136,95	1
3	Салат из отварной свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	33
4	Кондитерские изделия	30	1,35	4,20	16,42	108,88	
5	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
			<b>44,68</b>	<b>52,47</b>	<b>156,60</b>	<b>1281,61</b>	

I неделя вторник

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
<b>обед</b>							
		г					
1	Борщ из свежей капусты с мясом	250	17,61	9,71	13,79	212,50	62
2	Хлеб пшеничный	70	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
4	Овощи в нарезке (помидоры/огурцы)	100	0,88	0,20	3,89	24,00	
			<b>31,14</b>	<b>20,04</b>	<b>97,85</b>	<b>703,25</b>	

**I неделя среда**

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Каша рисовая	150	8,09	11,87	37,35	227,73	
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
3	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
4	Масло сливочное	10	-0,00	8,20	0,10	74,20	14
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой	250	8,72	7,12	17,40	168,52	101
2	Сосиски запеченные в тесте	120	3,86	0,46	24,95	119,24	747
3	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
4	Кондитерские изделия	30	1,35	4,20	16,42	108,88	
5	Овощи в нарезке (помидоры/огурцы)	100	0,88	0,20	3,89	24,00	
			<b>33,10</b>	<b>34,55</b>	<b>165,66</b>	<b>1052,37</b>	

**I неделя четверг**

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
<b>Обед</b>							
1	Жаркое по - домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,70	259
2	Хлеб пшеничный	70	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Кондитерские изделия	30	1,35	4,20	16,42	108,88	
4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
			<b>34,25</b>	<b>37,97</b>	<b>135,31</b>	<b>1020,93</b>	

**I неделя пятница**

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	240	
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
3	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
<b>Обед</b>							
1	Котлеты мясные с соусом	130	2,40	5,50	8,80	104,70	294
		0,88	2,50	3,51	40,10	355,00	355
2	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	302
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
4	Хлеб пшеничный	70	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
			<b>33,22</b>	<b>34,42</b>	<b>220,94</b>	<b>1467,14</b>	

**II неделя понедельник**

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
<b>Обед</b>							
1	Куриное филе тушенное с соусом	130	17,65	14,58	4,7	221	290
2	Каша пшеничная гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
4	Хлеб пшеничный	70	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
			<b>39,05</b>	<b>31,94</b>	<b>140,05</b>	<b>1008,54</b>	

**II неделя вторник**

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
2	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15

4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой с фрикадельками	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101
2	Кондитерские изделия	30	1,35	4,20	16,42	108,88	
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
4	Хлеб пшеничный	70	2,45	7,63	14,62	136,95	1
			<b>23,34</b>	<b>32,24</b>	<b>114,58</b>	<b>840,23</b>	

**II неделя среда**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
		г					
1	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	39,23	240	
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
3	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
<b>Обед</b>							
1	Плов с мясом	230	22,42	18,80	23,28	357,23	265
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,61	136,95	1
3	Салат из отварной свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	33
4	Кондитерские изделия	30	1,35	4,20	16,42	108,88	
5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
			<b>42,93</b>	<b>45,22</b>	<b>180,20</b>	<b>1277,41</b>	

**II неделя четверг**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
		г					
1	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
<b>Обед</b>							
1	Сосиски отварные	40	11,10	31,10	0,50	328,00	
2	Каша пшеничная гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	46
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
			<b>32,15</b>	<b>59,41</b>	<b>130,19</b>	<b>1184,28</b>	

**II неделя пятница**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
		г					
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
2	Булочка сдобная	100	8,8	2,2	40,6	216	
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
<b>Обед</b>							
1	Куриное филе тушенное с соусом	130	17,65	14,58	4,7	221	290
2	Гарнир макароны отварные	150	3,5	3,2	0,7	128	204
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
4	Хлеб пшеничный	70	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Фрукты свежие (яблоко/бананы)	100	1,20	0,30	10,95	57,00	368
			<b>36,32</b>	<b>30,86</b>	<b>99,57</b>	<b>908,38</b>	

Примечание:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.;