

Утвержден  
приказом по МБОУ СОШ им. Малкарова Х.Ш.  
с.п. Жанхотеко  
№ 15 от "31" "01" 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|----------------------------|----------------|
|            |                                            |              | Б                | Ж     | У     |                            |                |
| Неделя 1   |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
| День 1     |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
| 1 Завтрак  | Яйцо варенное                              | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,3   | 63                         | 209            |
|            | чай с сахаром                              | 200          | 0,2              | 0     | 14    | 28                         | 943            |
|            | хлеб пшеничный                             | 30           | 2,4              | 0,8   | 16,7  | 85,7                       | 8              |
| обед       | Биточки мясные говяжьи с подливой          | 130          | 12,97            | 11,78 | 15,99 | 234,54                     | 286            |
|            | Макароны отварные                          | 150          | 5,52             | 4,52  | 26,45 | 168,45                     | 688            |
|            | Отварная свекла в нарезке                  | 60           | 0,93             | 3,12  | 6,15  | 68,37                      | 17             |
|            | чай с сахаром                              | 200          | 0,2              | 0     | 14    | 28                         | 943            |
|            | Хлеб пшеничный                             | 50           | 1,2              | 0,4   | 8,35  | 42,8                       | 8              |
|            |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
|            | Суммарный объем блюда                      | 860          |                  |       |       |                            |                |
|            | Итого                                      |              | 28,52            | 25,22 | 101,9 | 718,86                     |                |
| Неделя 1   |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
| День 2     |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
| 1 Завтрак  | Каша манная на молоке со сливочным маслом  | 200/5        | 5,52             | 5,92  | 29,63 | 194                        | 179            |
|            | Чай с сахаром                              | 200          | 0,2              | 0     | 14    | 28                         | 943            |
|            | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,4              | 0,8   | 16,7  | 85,7                       | 8              |
| обед       | Куриные окорочка в сметанном соусе         | 130          | 84,29            | 11,26 | 3,51  | 290                        | 308            |
|            | Пшениный гарнир                            | 150          | 6,6              | 5,72  | 37,88 | 229,5                      | 679            |
|            | Какао с молоком                            | 200          | 3,52             | 3,72  | 25,49 | 145,2                      | 382            |
|            | Хлеб пшеничный                             | 40           | 1,2              | 0,4   | 8,35  | 42,8                       | 8              |
|            |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
|            | Суммарный объем блюда                      | 750          |                  |       |       |                            |                |
|            | Итого                                      |              | 19,44            | 27,82 | 135,6 | 1015,2                     |                |
| Неделя 1   |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
| День 3     |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
| 1 Завтрак  |                                            |              |                  |       |       |                            |                |
|            | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом | 200/5        | 10,06            | 11,34 | 41,26 | 307                        | 177            |
|            | Чай с сахаром                              | 200          | 0,2              | 0     | 14    | 28                         | 943            |
|            | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,4              | 0,8   | 16,7  | 85,7                       | 8              |
| обед       | Тефтели из говядины с соусом               | 130          | 11,78            | 12,91 | 14,9  | 223                        | 286            |
|            | Картофельное пюре                          | 150          | 3,45             | 15,7  | 16,33 | 181                        | 694            |
|            | Тушеная капуста                            | 60           | 0,93             | 3,25  | 6,72  | 67,58                      | 321            |
|            | Чай с сахаром                              | 200          | 0,7              | 0,2   | 15,2  | 62                         | 376            |
|            | Хлеб пшеничный                             | 50           | 1,2              | 0,4   | 8,35  | 42,8                       | 8              |

|  |                       |     |       |      |       |        |  |
|--|-----------------------|-----|-------|------|-------|--------|--|
|  |                       |     |       |      |       |        |  |
|  | Суммарный объем блюда | 820 |       |      |       |        |  |
|  | Итого                 |     | 30,72 | 44,6 | 133,5 | 997,08 |  |

Неделя 1

День 4

|           |                             |                |                 |                 |                  |                  |                |
|-----------|-----------------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|----------------|
| 1 Завтрак | Яйцо варенное               | 40             | 5,1             | 4,6             | 0,3              | 63               | 209            |
|           | <del>какао с молоком</del>  | <del>200</del> | <del>3,52</del> | <del>3,72</del> | <del>25,49</del> | <del>145,2</del> | <del>959</del> |
|           | хлеб пшеничный              | 30             | 2,4             | 0,8             | 16,7             | 85,7             | 8              |
| обед      | Рыба припущенная с подливой | 130            | 15,78           | 2,14            | 0,28             | 83,25            | 245            |
|           | Рисовый гарнир              | 150            | 7,56            | 5,67            | 29,85            | 189,12           | 60             |
|           | чай с сахаром               | 200            | 0,2             | 0               | 14               | 28               | 943            |
|           | хлеб пшеничный              | 50             | 1,2             | 0,4             | 8,35             | 42,8             | 8              |
|           |                             |                |                 |                 |                  |                  |                |
|           | Суммарный объем блюда       | 800            |                 |                 |                  |                  |                |
|           | Итого                       |                | 35,76           | 17,33           | 94,97            | 637,07           |                |

Неделя 1

День 5

|           |                                     |       |       |       |       |        |     |
|-----------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | Каша гречневая на молоке            | 200/5 | 5,52  | 5,92  | 29,63 | 194    | 179 |
|           | чай с сахаром                       | 200   | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 943 |
|           | хлеб пшеничный                      | 30    | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
| обед      | Котлета из куриного филе с подливой | 130   | 9,78  | 13,58 | 7,73  | 227,89 | 354 |
|           | Гречка рассыпчатая                  | 150   | 7,46  | 5,61  | 35,84 | 230,45 | 679 |
|           | Отварная морковь в нарезке          | 60    | 1,55  | 0,77  | 6,34  | 58,9   | 16  |
|           | Какао с молоком                     | 200   | 3,16  | 3,34  | 22,94 | 130,6  | 382 |
|           | хлеб пшеничный                      | 50    | 1,2   | 0,4   | 8,35  | 42,8   | 8   |
|           |                                     |       |       |       |       |        |     |
|           | Суммарный объем блюда               | 820   |       |       |       |        |     |
|           | Итого                               |       | 25,75 | 24,5  | 111,9 | 804,34 |     |

Неделя 1

Неделя 2

День 6

|           |                            |     |       |      |       |        |     |
|-----------|----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52  | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 668 |
|           | чай с сахаром              | 200 | 0,2   | 0    | 14    | 28     | 943 |
|           | Хлеб пшеничный             | 30  | 2,4   | 0,8  | 16,7  | 85,7   | 8   |
| обед      | плов из говядины           | 240 | 11,55 | 3,14 | 25,4  | 178,27 | 13  |
|           | Отварная свекла в нарезке  | 60  | 0,93  | 3,12 | 6,15  | 68,37  | 17  |
|           | Чай с сахаром              | 200 | 0,07  | 0,02 | 15,2  | 62     | 376 |
|           | Хлеб пшеничный             | 50  | 1,2   | 0,4  | 8,35  | 42,8   | 8   |
|           |                            |     |       |      |       |        |     |
|           | Суммарный объем блюда      | 770 |       |      |       |        |     |
|           | Итого                      |     | 21,87 | 12   | 112,3 | 633,59 |     |

Неделя 2

День 7

|           |                                           |       |       |       |       |        |     |
|-----------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | каша манная на молоке со сливочным маслом | 200/5 | 5,52  | 5,92  | 29,63 | 194    | 179 |
|           | чай сахаром                               | 200   | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 943 |
|           | хлеб пшеничный                            | 30    | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
| обед      | Шницель куриный с подливой                | 130   | 11,13 | 16,33 | 8,47  | 223    | 354 |
|           | Гречка рассыпчатая                        | 150   | 7,46  | 5,61  | 35,84 | 230,45 | 679 |

|  |                       |     |       |      |       |        |     |
|--|-----------------------|-----|-------|------|-------|--------|-----|
|  | Какао с молоком       | 200 | 3,16  | 3,34 | 22,94 | 130,6  | 382 |
|  | хлеб пшеничный        | 50  | 1,2   | 0,4  | 8,35  | 42,8   | 8   |
|  |                       |     |       |      |       |        |     |
|  |                       |     |       |      |       |        |     |
|  | Суммарный объем блюда | 760 |       |      |       |        |     |
|  | Итого                 |     | 31,07 | 32,4 | 135,9 | 934,55 |     |

Неделя 2

День 8

|           |                                       |     |       |       |       |        |     |
|-----------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | яйцо варенное                         | 40  | 5,1   | 4,6   | 0,3   | 63     | 209 |
|           | салат капустный                       | 60  | 0,85  | 3,05  | 5,41  | 52,44  | 43  |
|           | чай с сахаром                         | 200 | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 943 |
|           | хлеб пшеничный                        | 30  | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
| обед      | Биточки мясные из говядины с подливой | 130 | 12,97 | 11,78 | 15,99 | 234,54 | 268 |
|           | Макароны отварные                     | 150 | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 688 |
|           | Чай с сахаром                         | 200 | 0,07  | 0,02  | 15,2  | 62     | 376 |
|           | хлеб пшеничный                        | 50  | 1,2   | 0,4   | 8,35  | 42,8   | 8   |
|           | Суммарный объем блюда                 | 860 |       |       |       |        |     |
|           | Итого                                 |     | 28,31 | 25,17 | 102,4 | 736,93 |     |

Неделя 2

День 9

|           |                             |       |       |       |       |        |     |
|-----------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | Каша гречневая на молоке    | 200/5 | 5,52  | 5,92  | 29,63 | 194    | 179 |
|           | чай с сахаром               | 200   | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 943 |
|           | хлеб пшеничный              | 30    | 2,4   | 0,8   | 16,7  | 85,7   | 8   |
| обед      | рыба припущенная с подливой | 130   | 15,78 | 2,14  | 0,28  | 83,25  | 245 |
|           | картофельное пюре           | 150   | 3,06  | 4,8   | 20,45 | 37,25  | 694 |
|           | Тушеная капуста             | 60    | 0,93  | 3,25  | 6,72  | 67,58  | 321 |
|           | чай с сахаром               | 200   | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 943 |
|           | хлеб пшеничный              | 50    | 1,2   | 0,4   | 8,35  | 42,8   | 8   |
|           |                             |       |       |       |       |        |     |
|           |                             |       |       |       |       |        |     |
|           | Суммарный объем блюда       | 820   |       |       |       |        |     |
|           | Итого                       |       | 29,29 | 17,31 | 101,8 | 566,58 |     |

Неделя 2

День 10

|           |                                 |       |        |        |       |         |     |
|-----------|---------------------------------|-------|--------|--------|-------|---------|-----|
| 1 Завтрак | рисовая каша                    | 200/5 | 100,06 | 11,34  | 41,26 | 307     | 177 |
|           | чай с сахаром                   | 200   | 0,2    | 0      | 14    | 28      | 943 |
|           | хлеб пшеничный                  | 30    | 2,4    | 0,8    | 16,7  | 85,7    | 8   |
| обед      | Куриное филе с соусом сметанным | 130   | 45,67  | 42,67  | 54,78 | 295,34  | 311 |
|           | гарнир пшеничный                | 150   | 6,6    | 5,72   | 37,88 | 299,5   | 679 |
|           | Отварная морковь в нарезке      | 60    | 1,55   | 0,77   | 6,34  | 58,9    | 16  |
|           | какао с молоком                 | 200   | 3,16   | 3,34   | 22,94 | 130,6   | 382 |
|           | хлеб пшеничный                  | 50    | 1,2    | 0,4    | 8,35  | 42,8    | 8   |
|           | Суммарный объем блюда           | 820   |        |        |       |         |     |
|           | Итого                           |       | 160,84 | 65,04  | 202,3 | 1247,84 |     |
|           | Итого за 10 дней                |       | 392,13 | 263,57 | 1097  | 7276,84 |     |