

Утвержден приказом
МОУ СОШ им. Малкарова Х.П.
с.п. Жанхотского
№ 126 от 30.09.2025г

**Примерное десятидневное меню
для детей с ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак	Суп молочный с макаронами	200					
	чай	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	31,05	136	8
Итого за завтрак:							
Обед с 11.30-12.40	Суп с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	138	83
	салат свекольный в нарезке	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	чай	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	31,05	136	8
Итого за обед							
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	чай	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	30	1,4	12,1	26,4	214,4	8
Итого за завтрак:							
Обед	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Плов из птицы	240	20	17	36	377	291
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,66	4,6	27	8
	Кисель	200	-	-	28,8	115,2	503
Итого за обед							
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак	каша рисовая на молоке со слив. маслом	200	14,8	4,3	28,8	301,6	177
	чай	200	0,2	0	14	28	376
	хлеб пшеничный	30	4,48	0,64	21,3	110,3	8
Итого за завтрак:							
Обед	салат капустный	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321

	Гуляш из отварного мяса	120	15,1	15,3	3,50	134	277
	пшеничный гарнир	150	6,60	5,72	37,88	229,50	679
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,6	8
Итого за обед							
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак	яйцо отварное	40					
	чай	200	0,2	0	14	28	376
	хлеб пшеничный	30	4,48	0,64	21,3	110,3	8
Итого за завтрак:							
Обед	отварная свекла в нарезке	60	0,64	1,92	4,3	58,93	43
	Рыба припущенная с картофельным пюре	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
			3,06	4,8	20,45	137,25	
	какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6	694
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	382
							8
Итого за обед							
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак	Отварные макароны с маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	668
	чай	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	30	4,48	0,64	21,3	110,3	8
Итого за завтрак:							
Обед	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,90	16
	Тефтели из говядины с подливой	120	8,87	9,83	11,71	171	286
	чай	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	8
Итого за обед							
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак	молочный суп с макаронами	200	18,52	19,38	54,9	362,5	
	чай с сахаром	200	1,4	12,1	26,4	28	376
	хлеб пшеничный	30	18,6	18,5	86,7	214,4	8
Итого за завтрак:							
Обед	куриные биточки с подливой	120	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	хлеб пшеничный	50	18,6	18,5	86,7	214,4	8
	отварные макароны	150	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	зефир		7,5	28	59	115	
Итого за обед							
Неделя 2	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209

ДЕНЬ 2 Завтрак	чай с сахаром	200	0,18	0,04	17,16	103,4	376
	хлеб пшеничный	50	7,21	3,21	50,6	157,4	8
Итого за завтрак:							
Обед	капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	суп с лапшой с мясом птицы со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	31,05	136,6	8
	банан						
Итого за обед							
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак	гречка с подливой	200	10,73	8,06	25,76	215,37	179
	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	106,76	321
	чай с сахаром	200	0,18	0,04	17,6	103,4	376
	хлеб пшеничный	30	7,21	3,21	50,6	157,4	8
Итого за завтрак:							
Обед	отварная марковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	куриное филе в сметанном соусе	120	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	пшеничный гарнир	150	6,58	5,56	31,67	208,08	679
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	8
	печенье		3,8	4,9	37,2	108	
Итого за обед							
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	хлеб пшеничный	30	7,21	3,21	50,6	157,4	8
	чай с сахаром	200	0,18	0,04	17,6	103,4	376
Итого за завтрак:							
Обед	отварная свекла	60	1,13	0,06	4,01	26,99	17
	рыба с подливой	120	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	8
Итого за обед			0,4	0,4	9,8	44,40	
Итого за обед							
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак	каша молочная рисовая	200	12,71	7,85	26,8	299	177
	чай с сахаром	200	0,18	0,04	17,16	103,4	376
	хлеб пшеничный	30	7,21	3,21	50,6	157,4	8
Итого за завтрак:							
Обед	рагу мясное	250	0,85	3,62	4,98	56,3	28
	отварная свекла в нарезке	60					16
	чай с сахаром	200	0,18	0,04	17,16	103,4	376

	хлеб пшеничный	50	7,21	3,21	50,6	157,4	8
	яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за обед							
Среднее значение за период:							