

«Утверждаю»

И.П. Липов А.Г.



«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани



**Примерное двухнедельное  
(десятидневное меню)**

**по столовой**

**МБОУ г. Астрахани «СОШ №49»**

**для детей с ограниченными возможностями  
здоровья.**

Двухразовое питание для обучающихся с ОВЗ в первую смену (5-11 классы)

Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	220/20	9,48	12,09	55,80	384,00	173
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	100/20	8,89	6,96	23,95	315,00	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	627
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		510	18,58	26,32	95,09	827,00	

Второй завтрак	Печенье сдобное	40	16,00	8,00	54,00	180,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			16,13	8,07	67,64	230,9	

Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	140	38,40	38,72	19,34	398,00	540,42
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	8,60	6,08	38,64	243,76	302
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
			55,30	46,44	148,08	1060,26	

Второй завтрак	Вафля сливочная	40	8,40	4,40	26,00	164,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			8,53	4,47	39,64	214,9	

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220/20	6,12	10,71	42,35	290,99	223
	Сыр (порциями) Российский	30	7,65	9,74	0,00	118,80	14
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	627
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	Н
Итого за завтрак			21,56	28,71	104,02	762,69	

Второй завтрак	Печенье сдобное	40	16,00	8,00	54,00	180,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			16,13	8,07	67,64	230,9	

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
Итого за завтрак			30,22	18,23	132,10	823,50	

Второй завтрак	Вафля сливочная	40	8,40	4,40	26,00	164,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			8,53	4,47	39,64	214,9	

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	185/10	22,20	24,05	53,65	508,75	664
	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,33	0,06	1,14	6,60	71,70
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
завтрак			30,23	25,15	130,19	863,35	

Второй завтрак	Печенье сдобное	40	16,00	8,00	54,00	180,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			16,13	8,07	67,64	230,9	

Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	220/20	6,62	12,20	47,40	341,00	175
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	100/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		510	15,72	26,43	86,69	666,20	

Второй завтрак	Вафля сливочная	40	8,40	4,40	26,00	164,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			8,53	4,47	39,64	214,9	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	8,42	8,11	51,22	311,16	202
	Фарш мясной с овощами	1/80/50	8,25	12,1	7,16	172	272
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Вафля сливочная	40	8,40	4,46	27,88	165,80	Н
Итого за завтрак			32,78	25,68	147,80	935,86	

Второй завтрак	Печенье сдобное	40	16,00	8,00	54,00	180,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			16,13	8,07	67,64	230,9	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	крупы (с маслом сливочным, сахаром)	220/20	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			14,95	27,59	117,80	822,90	

Второй завтрак	Вафля сливочная	40	8,40	4,40	26,00	164,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			8,53	4,47	39,64	214,9	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,86	42,95	294,00	174
	Кондитерское изделие	70	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	627
Итого за завтрак			14,95	23,56	160,19	940,00	

Второй завтрак	Печенье сдобное	40	16,00	8,00	54,00	180,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			16,13	8,07	67,64	230,9	

Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским	295	15,39	13,20	30,70	386,00	161
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	71,00	Н
	Хлеб пшеничный	100	7,58	0,94	47,90	236,00	15
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак			23,69	14,84	120,80	805,00	

Второй завтрак	Вафля сливочная	40	8,40	4,40	26,00	164,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
			8,53	4,47	39,64	214,9	

Примерное двухнедельное

(десятидневное меню)

из столовой

МБОУ г. Астрахани «СОШ №49»

для детей с ограниченными возможностями

здоровья.