

Утверждено:

И.П. Кузьменко, Николай Петрович



Н.П. Кузьменко

2021 г.

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Октябрьская СОШ»



А.В. Дымшаков

2021 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню для организации питания**  
**учащихся с ОВЗ**

**МБОУ «Октябрьская СОШ»**

**1 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая	200	250	8,3	14,6	72,5	440
Напиток кофейный на молоке	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
Суп с фасолью	250	300	2,4	3,6	16,1	108
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с лимоном	200	200	0,2		15	68

**2 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18лет				
<b>Завтрак</b>						
Борщ (суп овощной) из свежей капусты на м/к бульоне	250	300	1,6	4,1	10,3	85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Какао с молоком	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61
<b>обед</b>						
гороховое пюре с	150	200	12,9	11,6	0,8	150



соусом									
хлеб	40	50	26,8	20,1	90,3	606			
компот	200	200	0,12		27,52	112,8			
<b>3 день</b>									

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
каша пшеничная с соусом	150	150	8,3	14,6	72,5	440
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
Уха из консервы	250	300	1,6	4,1	10,3	85
хлеб	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с сахаром	200	200	0,2		3,4	13
<b>4 день</b>						

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
рис отварной с соусом	200	250	8,3	14,6	72,5	440
Компот из фруктов	200	200	0,12		27,52	112,8
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
Суп гороховый	250	300	2,2	4,6	11,1	96

Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Чай с лимоном	200	200	0,2		15	68

**5 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
рагу из овощей	150	200	12,9	11,6	0,8	150
Кисель	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
Щи со сметанной	250	300	1,6	4,1	10,3	85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
Какао с молоком	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61

**6 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18лет				
<b>Завтрак</b>						
шоре картофельное с соусом	200/50	250	4,94	6,86	29,66	178,2
огурец соленый	30	30				
кофейный напиток	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
суп лапша на м/к	250	300	2,4	3,6	16,1	108



Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
бульоне						
Напиток кофейный на молоке	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

**7 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
каша дружба	250	300	2,4	3,6	16,1	108
Напиток кофейный на молоке	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
рассольник	250	300	2,4	3,6	16,1	108
компот из ягод	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

**8 день**

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
суп рисовый с яйцом	250	250	25,2	13,09	5,87	199,05
макаронны отварные	150	150	0,2		15	68

Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с лимоном	200	200	0,12		27,52	112,8
<b>обед</b>						
рис с соусом	150/50	150/50	2,4	3,6	16,1	108
Напиток кофейный на молоке	200	200	1,4	1,75	22,35	109
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

9 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
макаронны отварные	150	150	4,85	10,59	43,44	284,54
минтай с соусом и овощами	65	65	9,46	4,77	3,85	95,85
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
сок фруктовый	200	200	0	0	10,7	43
<b>обед</b>						
суп из рыбной консервы	200	250	4,6	7	6,4	105,2
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
чай с сахаром	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61



10 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
гречка отварная с соусом	200/50	200/50	8,7	6	15,6	152,4
какое на молоке	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
суп с макаронными изделиями	250	250	12,9	11,6	0,8	150
Чай с молоком	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606

11 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
плов из куриной грудки	200/50	200/50	8,7	6	15,6	152,4
помидор	30	30	1,1	0,2	1,2	8
компот из с/фруктов	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
щи из свежей капусты	250	250	12,9	11,6	0,8	150
Чай с молоком	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606



12 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-18 лет				
<b>Завтрак</b>						
капуста тушеная	200	200	8,7	6	15,6	152,4
пюре картофельное	200	250	4,94	6,86	29,66	178,2
кофейный напиток	200	200	0,2		15	68
Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
<b>обед</b>						
манник	250	250	12,9	11,6	0,8	150
кефир	200	200	0,2		3,4	13