

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ «Перовской СОШ»  
Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области  
С.Г.Масякина  
« 1 » 09 2023 г.



**Ежедневное 10 дневное меню  
для учащихся МОБУ «Перовская СОШ»  
на 2023-2024 учебный год  
для организации питания детей ОВЗ 12-18 лет  
(осенне-зимний период)**

## Оренбургская область - вариант 2 ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>17.4</b>	<b>16.4</b>	<b>71.2</b>	<b>501.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4.1</b>	<b>1.5</b>	<b>5.9</b>	<b>53.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>582</b>	<b>21.5</b>	<b>17.9</b>	<b>77.1</b>	<b>555</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>547</b>	<b>25.6</b>	<b>20.4</b>	<b>74.7</b>	<b>584.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>2.4</b>	<b>37.5</b>	<b>183</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>597</b>	<b>28.6</b>	<b>22.8</b>	<b>112.2</b>	<b>767.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	50	6.8	6.1	3.4	95.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>20.4</b>	<b>14</b>	<b>79.8</b>	<b>526.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>717</b>	<b>21.4</b>	<b>14.2</b>	<b>100</b>	<b>613.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6.9	3.7	3.1	73.6

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	44	2.1	2.5	58	262.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>511</b>	<b>17.9</b>	<b>11.7</b>	<b>134.4</b>	<b>714.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>37.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>611</b>	<b>18.8</b>	<b>11.9</b>	<b>142.5</b>	<b>752.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>533</b>	<b>30.6</b>	<b>18.5</b>	<b>130.1</b>	<b>808.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>633</b>	<b>31</b>	<b>18.9</b>	<b>139.9</b>	<b>853.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>467</b>	<b>18.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.6</b>	<b>523.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4.1</b>	<b>1.5</b>	<b>5.9</b>	<b>53.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>567</b>	<b>22.2</b>	<b>15.8</b>	<b>86.5</b>	<b>577</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>547</b>	<b>20.6</b>	<b>11.2</b>	<b>69</b>	<b>458.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>2.4</b>	<b>37.5</b>	<b>183</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>597</b>	<b>23.6</b>	<b>13.6</b>	<b>106.5</b>	<b>641.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22м	Пагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>482</b>	<b>29.7</b>	<b>12.1</b>	<b>53.2</b>	<b>440.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>582</b>	<b>30.2</b>	<b>12.2</b>	<b>63.3</b>	<b>483.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>467</b>	<b>32.8</b>	<b>8.8</b>	<b>83.5</b>	<b>543.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>567</b>	<b>33.2</b>	<b>9.2</b>	<b>93.3</b>	<b>588.2</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>25.3</b>	<b>22.3</b>	<b>80.7</b>	<b>623.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>3.8</b>	<b>4.9</b>	<b>37.2</b>	<b>207.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>637</b>	<b>29.1</b>	<b>27.2</b>	<b>117.9</b>	<b>831.4</b>