


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»
 О.А. Анисимова

Примерное двухнедельное меню
питания для детей ОВЗ и детей-инвалидов в возрасте от 7-11 лет
2023-2024 учебный год

(Сборник рецептур блюд и типового меню для организации питания детей в образовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
Завтрак							
1 неделя понедельник							
1.	Суп гороховый с гренками	200	6,68	4,6	16,28	133,24	8
2.	Пирожок с повидлом	80	8,09	10,6	30,42	249,44	15
3.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	18
4.	Банан	100	2,3	0,8	28,5	130,4	24
ИТОГО		560	17,27	16	81,7	539,88	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	22
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	
Завтрак							
1 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рагу из курицы	200	14,5	13	27,6	285,4	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	12
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	26
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		510	19,6	16	72,7	513,2	
Полдник							
1.	Макароны запеченные с яйцом	200	5,39	7,84	17,98	164,04	6
2.	Апельсин	100	1,8	0,4	18,2	83,6	25
ИТОГО		300	7,19	8,24	36,18	247,64	
Завтрак							
1 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,6	5,2	4,4	102,8	1
2.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	10

3.	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,6	6,1	6,2	86,1	13
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	26
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		560	18,7	16,8	70,9	509,6	
Полдник							
1.	Булочка школьная	100	3,36	3,6	23,11	138,28	16
2.	Кофейный напиток с молоком	200	2	3,3	17	105,7	21
ИТОГО		300	5,36	6,9	40,11	243,98	
Завтрак							
1 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Курица отварная	90	10	9,9	13,9	184,7	4
2.	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	179,7	9
3.	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,9	14
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	26
5.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	18
ИТОГО		550	19,2	16,4	69,1	500,8	
Полдник							
1.	Омлет натуральный	200	10,02	19,2	2,29	222,04	7
2.	Апельсин	100	1,8	0,4	18,2	83,6	25
ИТОГО		300	11,82	19,6	20,49	305,64	
Завтрак							
1 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Творожная запеканка (сырники) со сгущенным молоком	150	15,4	8,6	31	263	11
2.	Булочка школьная	100	3,36	3,6	23,11	138,28	16
3.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	20
4.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	23
ИТОГО		540	23,96	16,4	81,41	569,08	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	22
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	
Завтрак							
2 неделя понедельник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Суп гороховый с гречками	200	6,68	4,6	16,28	133,24	8
2.	Пирожок с повидлом	80	8,09	10,6	30,42	249,44	15
3.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19

4.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	23
ИТОГО		560	15,87	15,8	81,2	530,48	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	22
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	
Завтрак							
2 неделя вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Пагу из курицы	200	14,5	13	27,6	285,4	2
2.	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,9	12
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	26
4.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		510	19,6	16	72,7	513,2	
Полдник							
1.	Макаронны запеченные с яйцом	200	5,39	7,84	17,98	164,04	6
2.	Апельсин	100	1,8	0,4	18,2	83,6	25
ИТОГО		300	7,19	8,24	36,18	247,64	
Завтрак							
2 неделя среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Плов с курицей	170	12,7	9,1	33,2	265,5	3
2.	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,6	6,1	6,2	86,1	13
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	26
4.	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	18
5.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	23
		560	18,9	16,1	81,3	545,7	
Полдник							
1.	Булочка школьная	100	3,36	3,6	23,11	138,28	16
2.	Кофейный напиток с молоком	200	2	3,3	17	105,7	21
ИТОГО		300	5,36	6,9	40,11	243,98	
Завтрак							
2 неделя четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Котлета из курицы	90	11,2	10,9	10,1	183,3	5
2.	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	10
3.	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,9	14
4.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	26
5.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81,2	19
ИТОГО		550	19,2	16,5	71,9	512,9	

Полдник							
1.	Омлет натуральный	200	10,02	19,2	2,29	222,04	7
2.	Апельсин	100	1,8	0,4	18,2	83,6	25
ИТОГО		300	11,82	19,6	20,49	305,64	
Завтрак							
2 неделя пятница							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	№ ТК
1.	Макароны запеченные с яйцом и сыром	200	9,2	9,7	29,8	243,3	6
2.	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,6	6,1	6,2	86,1	13
3.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	100,7	26
4.	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	20
ИТОГО		530	19,2	19,7	69,3	531,3	
Полдник							
1.	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	5,07	4,28	14,75	117,8	17
2.	Сок	200	2,8	2,8	20,6	118,8	22
ИТОГО		300	7,87	7,08	35,35	236,6	