


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»  
 О.А. Анисимова  
 Приказ от 09.01.2024 № 1

**Примерное двухнедельное меню**  
**питания для детей ОВЗ и детей-инвалидов в возрасте от 12-18 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        |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>              |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>1 неделя понедельник</b> |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                          | Суп гороховый с гренками              | 250                    | 8,35            | 7              | 20,35              | 177,8         | 8           |
| 2.                          | Булочка школьная                      | 100                    | 8,86            | 12             | 34,27              | 280,52        | 16          |
| 3.                          | Чай с сахаром                         | 180                    | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | 18          |
| 4.                          | Яблоко                                | 100                    | 1,6             | 1,6            | 16,7               | 87,6          | 22          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                       | <b>630</b>             | <b>19,01</b>    | <b>20,6</b>    | <b>77,82</b>       | <b>572,72</b> |             |
| <b>Полдник</b>              |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                          | Бутерброд с сыром и сливочным маслом  | 150                    | 8,81            | 7,62           | 22,13              | 192,34        | 17          |
| 2.                          | Сок                                   | 200                    | 2,8             | 2,8            | 20,6               | 118,8         | 21          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                       | <b>350</b>             | <b>11,61</b>    | <b>10,42</b>   | <b>42,73</b>       | <b>311,14</b> |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>1 неделя вторник</b>     |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
|                             | <b>Прием пищи, наименование блюда</b> | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                          | Рагу из курицы                        | 250                    | 18,12           | 16,25          | 34,5               | 356,73        | 2           |
| 2.                          | Салат из свеклы отварной              | 100                    | 1               | 3,37           | 5,75               | 57,33         | 13          |
| 3.                          | Хлеб пшеничный                        | 50                     | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 24          |
| 4.                          | Компот из смеси сухофруктов           | 180                    | 0,5             | 0              | 19,8               | 81,2          | 19          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                       | <b>580</b>             | <b>23,43</b>    | <b>19,92</b>   | <b>80,75</b>       | <b>595,96</b> |             |
| <b>Полдник</b>              |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                          | Макароны запеченные с яйцом           | 250                    | 6,74            | 9,8            | 22,48              | 205,08        | 6           |
| 2.                          | Апельсин                              | 100                    | 1,8             | 0,4            | 18,2               | 83,6          | 23          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                       | <b>350</b>             | <b>8,54</b>     | <b>10,2</b>    | <b>40,68</b>       | <b>288,68</b> |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>1 неделя среда</b>       |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
|                             | <b>Прием пищи, наименование блюда</b> | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                          | Рыба тушеная в томате с овощами       | 100                    | 9,6             | 5,2            | 4,4                | 102,8         | 1           |

|                             |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|-------------|
| 2.                          | Картофельное пюре                                  | 180                    | 3,84            | 6,24           | 23,95              | 167,32        | 10          |
| 3.                          | Салат из свежей капусты с морковью                 | 100                    | 2               | 7,62           | 7,75               | 107,58        | 14          |
| 4.                          | Хлеб пшеничный                                     | 50                     | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 24          |
| 5.                          | Компот из смеси сухофруктов                        | 180                    | 0,5             | 0              | 19,8               | 81,2          | 19          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                                    | <b>610</b>             | <b>19,74</b>    | <b>19,36</b>   | <b>76,6</b>        | <b>559,6</b>  |             |
| <b>Полдник</b>              |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                          | Картофельный пудинг                                | 150                    | 5,37            | 7,87           | 26,25              | 197,31        | 15          |
| 2.                          | Сок                                                | 200                    | 2,8             | 2,8            | 20,6               | 118,8         | 21          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                                    | <b>350</b>             | <b>8,17</b>     | <b>10,67</b>   | <b>46,85</b>       | <b>316,11</b> |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>1 неделя четверг</b>     |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
|                             | <b>Прием пищи, наименование блюда</b>              | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                          | Курица отварная                                    | 100                    | 11,11           | 11             | 15,44              | 205,2         | 4           |
| 2.                          | Макароны отварные с овощами                        | 180                    | 5,64            | 7,32           | 31,8               | 215,64        | 9           |
| 3.                          | Салат из свеклы отварной                           | 100                    | 1               | 3,37           | 5,75               | 57,33         | 13          |
| 4.                          | Хлеб пшеничный                                     | 50                     | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 24          |
| 5.                          | Чай с сахаром                                      | 180                    | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | 18          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                                    | <b>610</b>             | <b>21,75</b>    | <b>21,99</b>   | <b>80,19</b>       | <b>605,67</b> |             |
| <b>Полдник</b>              |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                          | Омлет натуральный                                  | 250                    | 12,53           | 24             | 2,86               | 277,56        | 7           |
| 2.                          | Яблоко                                             | 100                    | 1,6             | 1,6            | 16,7               | 87,6          | 22          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                                    | <b>350</b>             | <b>14,13</b>    | <b>25,6</b>    | <b>19,56</b>       | <b>365,16</b> |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>1 неделя пятница</b>     |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
|                             | <b>Прием пищи, наименование блюда</b>              | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                          | Творожная запеканка (сырники) со сгущенным молоком | 250                    | 17,25           | 9,75           | 35,3               | 297,95        | 11          |
| 2.                          | Булочка школьная                                   | 100                    | 8,86            | 12             | 34,27              | 280,52        | 16          |
| 3.                          | Какао с молоком                                    | 200                    | 4,6             | 3,6            | 12,6               | 101,2         | 20          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                                    | <b>550</b>             | <b>30,71</b>    | <b>25,35</b>   | <b>82,17</b>       | <b>679,67</b> |             |
| <b>Полдник</b>              |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                          | Бутерброд с сыром и сливочным маслом               | 150                    | 8,81            | 7,62           | 22,13              | 192,34        | 17          |
| 2.                          | Сок                                                | 200                    | 2,8             | 2,8            | 20,6               | 118,8         | 21          |
| <b>ИТОГО</b>                |                                                    | <b>350</b>             | <b>11,61</b>    | <b>10,42</b>   | <b>42,73</b>       | <b>311,14</b> |             |
| <b>Завтрак</b>              |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>2 неделя понедельник</b> |                                                    |                        |                 |                |                    |               |             |
|                             | <b>Прием пищи, наименование блюда</b>              | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                          | Суп гороховый с гренками                           | 250                    | 8,35            | 7              | 20,35              | 177,8         | 8           |
| 2.                          | Булочка школьная                                   | 100                    | 8,86            | 12             | 34,27              | 280,52        | 16          |
| 3.                          | Чай с сахаром                                      | 180                    | 0,2             | 0              | 6,5                | 26,8          | 18          |
| 4.                          | Яблоко                                             | 100                    | 1,6             | 1,6            | 16,7               | 87,6          | 22          |

|                         |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|-------------|
| <b>ИТОГО</b>            |                                       | <b>630</b>             | <b>19,01</b>    | <b>20,6</b>    | <b>77,82</b>       | <b>572,72</b> |             |
| <b>Полдник</b>          |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                      | Бутерброд с сыром и сливочным маслом  | 150                    | 8,81            | 7,62           | 22,13              | 192,34        | 17          |
| 2.                      | Сок                                   | 200                    | 2,8             | 2,8            | 20,6               | 118,8         | 21          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                       | <b>350</b>             | <b>11,61</b>    | <b>10,42</b>   | <b>42,73</b>       | <b>311,14</b> |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>2 неделя вторник</b> |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
|                         | <b>Прием пищи, наименование блюда</b> | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                      | Рагу из курицы                        | 250                    | 18,12           | 16,25          | 34,5               | 356,73        | 2           |
| 2.                      | Салат из свеклы отварной              | 100                    | 1               | 3,37           | 5,75               | 57,33         | 13          |
| 3.                      | Хлеб пшеничный                        | 50                     | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 24          |
| 4.                      | Компот из смеси сухофруктов           | 180                    | 0,5             | 0              | 19,8               | 81,2          | 19          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                       | <b>580</b>             | <b>23,43</b>    | <b>19,92</b>   | <b>80,75</b>       | <b>595,96</b> |             |
| <b>Полдник</b>          |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                      | Макароны запеченные с яйцом           | 250                    | 6,74            | 9,8            | 22,48              | 205,08        | 6           |
| 2.                      | Апельсин                              | 100                    | 1,8             | 0,4            | 18,2               | 83,6          | 23          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                       | <b>350</b>             | <b>8,54</b>     | <b>10,2</b>    | <b>40,68</b>       | <b>288,68</b> |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>2 неделя среда</b>   |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
|                         | <b>Прием пищи, наименование блюда</b> | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                      | Плов с курицей                        | 200                    | 14,94           | 12,23          | 40,94              | 333,59        | 3           |
| 2.                      | Салат из свежей капусты с морковью    | 100                    | 2               | 7,62           | 7,75               | 107,58        | 14          |
| 3.                      | Хлеб пшеничный                        | 50                     | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 24          |
| 4.                      | Чай с сахаром                         | 200                    | 0,22            | 0              | 7,22               | 29,76         | 18          |
|                         |                                       | <b>550</b>             | <b>20,96</b>    | <b>20,15</b>   | <b>76,61</b>       | <b>571,63</b> |             |
| <b>Полдник</b>          |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| 1.                      | Картофельный пудинг                   | 150                    | 5,37            | 7,87           | 26,25              | 197,31        | 15          |
| 2.                      | Сок                                   | 200                    | 2,8             | 2,8            | 20,6               | 118,8         | 21          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                       | <b>350</b>             | <b>8,17</b>     | <b>10,67</b>   | <b>46,85</b>       | <b>316,11</b> |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
| <b>2 неделя четверг</b> |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |
|                         | <b>Прием пищи, наименование блюда</b> | <b>Масса порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                      | Котлета из курицы                     | 100                    | 12,44           | 12,11          | 11,22              | 203,63        | 5           |
| 2.                      | Картофельное пюре                     | 180                    | 3,84            | 6,24           | 23,95              | 167,32        | 10          |
| 3.                      | Салат из свеклы отварной              | 100                    | 1               | 3,37           | 5,75               | 57,33         | 13          |
| 4.                      | Хлеб пшеничный                        | 50                     | 3,8             | 0,3            | 20,7               | 100,7         | 24          |
| 5.                      | Компот из смеси сухофруктов           | 180                    | 0,5             | 0              | 19,8               | 81,2          | 19          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                       | <b>610</b>             | <b>21,58</b>    | <b>22,02</b>   | <b>81,42</b>       | <b>610,18</b> |             |
| <b>Полдник</b>          |                                       |                        |                 |                |                    |               |             |

|                         |                                           |                            |                 |                |                    |               |             |
|-------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------|-------------|
| 1.                      | Омлет натуральный                         | 250                        | 12,53           | 24             | 2,86               | 277,56        | 7           |
| 2.                      | Яблоко                                    | 100                        | 1,6             | 1,6            | 16,7               | 87,6          | 22          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                           | <b>350</b>                 | <b>14,13</b>    | <b>25,6</b>    | <b>19,56</b>       | <b>365,16</b> |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                            |                 |                |                    |               |             |
| <b>2 неделя пятница</b> |                                           |                            |                 |                |                    |               |             |
|                         | <b>Прием пищи,<br/>наименование блюда</b> | <b>Масса<br/>порции, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>  | <b>№ ТК</b> |
| 1.                      | Лапшевник с<br>творогом                   | 250                        | 11,5            | 12,13          | 35,25              | 296,17        | 12          |
| 2.                      | Булочка школьная                          | 100                        | 8,86            | 12             | 34,27              | 280,52        | 16          |
| 3.                      | Какао с молоком                           | 200                        | 4,6             | 3,6            | 12,6               | 101,2         | 20          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                           | <b>550</b>                 | <b>24,96</b>    | <b>27,73</b>   | <b>82,12</b>       | <b>677,89</b> |             |
| <b>Полдник</b>          |                                           |                            |                 |                |                    |               |             |
| 1.                      | Бутерброд с сыром и<br>сливочным маслом   | 150                        | 8,81            | 7,62           | 22,13              | 192,34        | 17          |
| 2.                      | Сок                                       | 200                        | 2,8             | 2,8            | 20,6               | 118,8         | 21          |
| <b>ИТОГО</b>            |                                           | <b>350</b>                 | <b>11,61</b>    | <b>10,42</b>   | <b>42,73</b>       | <b>311,14</b> |             |