

Утверждаю:  
 Директор МАОУ СОШ №22 имени П.Ф.  
 Головки села Соленого \_\_\_\_\_ Т.И.  
 Костыркина

### Меню питания для обучающихся 5-11 классов (ОВЗ)

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней  
 общеобразовательной школы №22 имени Павла Федотовича Головки села  
 Соленого муниципального образования Мостовский район на осенне-зимний  
 период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День1</b>							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>640</b>	<b>28,6</b>	<b>31,78</b>	<b>91,31</b>	<b>713,09</b>	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>992</b>	<b>40,02</b>	<b>26,33</b>	<b>125,75</b>	<b>943,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1632</b>	<b>68,62</b>	<b>58,11</b>	<b>217,06</b>	<b>1656,39</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День2</b>							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>11,95</b>	<b>16,8</b>	<b>103,56</b>	<b>658,31</b>	
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114

	Кисломолочный напиток (кефир)	210	6,01	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
<b>Итого</b>		<b>1132</b>	<b>40,01</b>	<b>41,91</b>	<b>129,45</b>	<b>1062,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1822</b>	<b>51,96</b>	<b>58,71</b>	<b>233,01</b>	<b>1721,16</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-</b>	<b>ческая</b>	
					<b>воды</b>	<b>ценность</b>	
<b>Неделя1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( груша)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>16,97</b>	<b>32,06</b>	<b>90,92</b>	<b>898,31</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	13,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>33,62</b>	<b>36,82</b>	<b>110,00</b>	<b>944,95</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1902</b>	<b>50,59</b>	<b>68,88</b>	<b>200,92</b>	<b>1843,26</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-</b>	<b>ценность</b>	
					<b>воды</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>обед</b>	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>21,97</b>	<b>88,79</b>	<b>729,16</b>
<b>обед</b>	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	72	50
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	100	13,5	9,2	8,6	159	581
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт)	210	10,5	6,72	8,4	182,7	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
<b>Итого</b>		<b>1052</b>	<b>38,82</b>	<b>29,53</b>	<b>119,86</b>	<b>944,35</b>	

итого за		1662	63,3	51,5	208,7	1673,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 5</b>							
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	1,7	1,6	13,86	76,8	484
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>35</b>	<b>32,9</b>	<b>139,06</b>	<b>1041,0</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	38,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>1037</b>	<b>36,02</b>	<b>48,84</b>	<b>139,11</b>	<b>876,95</b>	
<b>итого за</b>		<b>1837</b>	<b>71,02</b>	<b>81,69</b>	<b>278,17</b>	<b>1917,99</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День6</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>12,3</b>	<b>7,7</b>	<b>80,05</b>	<b>441,46</b>	
<b>Итого за день</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Макароны отворные с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>40,58</b>	<b>45,08</b>	<b>150,49</b>	<b>1214,35</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1772</b>	<b>52,88</b>	<b>52,78</b>	<b>230,54</b>	<b>1655,81</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 7</b>							
	Кондитерское изделие ( Вафли)	40	0,84	0,99	23,19	105	608

завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Сыр порционно	12	3,07	3,13	0	40,98	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
<b>Итого</b>		<b>692</b>	<b>21,49</b>	<b>15,63</b>	<b>130,75</b>	<b>774,99</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	20,2	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	20,16	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок густой	200	0,44	0,23	23,44	95,55	886
<b>Итого</b>		<b>1152</b>	<b>48,51</b>	<b>47,23</b>	<b>157,83</b>	<b>1141,65</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1844</b>	<b>70</b>	<b>62,86</b>	<b>288,58</b>	<b>1916,64</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>32,12</b>	<b>34,24</b>	<b>61,61</b>	<b>686,79</b>	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	6,25	16,43	12,75	264,38	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный (кизилковый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>902</b>	<b>23,47</b>	<b>34,57</b>	<b>132,1</b>	<b>981,53</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1562</b>	<b>55,59</b>	<b>68,81</b>	<b>235,27</b>	<b>1668,32</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	7,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	4,8	5,08	14,56	182	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>22</b>	<b>26,7</b>	<b>88,46</b>	<b>781,7</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	13	11,77	296,85	339
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сок с трубочкой( яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	537
<b>Итого</b>		<b>972</b>	<b>27,92</b>	<b>27,30</b>	<b>110,52</b>	<b>887,50</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1532</b>	<b>49,92</b>	<b>53,98</b>	<b>198,98</b>	<b>1669,2</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Макароны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>23,94</b>	<b>18,99</b>	<b>118,13</b>	<b>739,26</b>	
<b>обед</b>	Кукуруза отварная	100	9,16	5,8	23,73	244	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	110	14,85	10,12	9,46	174,9	581
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	<b>Итого</b>		<b>952</b>	<b>38,71</b>	<b>29,15</b>	<b>143,37</b>	<b>1041,35</b>
<b>итого за день</b>		<b>1662</b>	<b>62,65</b>	<b>48,14</b>	<b>261,5</b>	<b>1780,61</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 11</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	10,0	19,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток( ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>38,11</b>	<b>16,6</b>	<b>90,14</b>	<b>1047,3</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Говядина в кисло-сладком	100	2,88	4,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115

	Сок натуральный (апельсиновый)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
<b>Итого</b>		<b>857</b>	<b>22,96</b>	<b>41,22</b>	<b>114,04</b>	<b>1077,20</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1747</b>	<b>61,1</b>	<b>57,8</b>	<b>204,2</b>	<b>2124,5</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 12</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (печенье)	68	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Кисломолочный напиток(кефир)	220	6,3	5,5	8,8	110	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>748</b>	<b>22,02</b>	<b>17,1</b>	<b>101,75</b>	<b>671,21</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	11,5	8,7	4,9	277,0	1
	Икра свекольная	180	4,3	2,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	27,3	110,2	378
		<b>982</b>	<b>27,84</b>	<b>15,44</b>	<b>121,92</b>	<b>943,05</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>49,9</b>	<b>32,5</b>	<b>223,7</b>	<b>1614,3</b>	
		<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>итого за 12 дней</b>		<b>20704,0</b>	<b>707,5</b>	<b>695,8</b>	<b>2780,5</b>	<b>21241,7</b>	
<b>итого среднее за 1 день</b>		<b>1725,33</b>	<b>58,96</b>	<b>57,99</b>	<b>231,71</b>	<b>1770,14</b>	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	

p













