

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОБУ «Дружбинская СОШ»  
Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области

И.Г.Малицкая

«01» сентября 2022 г.



**Ежедневное 10-дневное меню  
МОБУ «Дружбинская СОШ»  
для организации питания детей  
с ОВЗ 12-18 лет  
в осенне-зимний период**

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Дружбинская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Название меню: Ежедневное 10-дневное меню для детей с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2022 - 28.02.2023

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	B1	B2	A	D	C
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>39</b>	<b>10,9</b>	<b>81,9</b>	<b>581,4</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>192,2</b>	<b>0</b>	<b>28,15</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>42,5</b>	<b>211,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>42,3</b>	<b>14</b>	<b>124,4</b>	<b>792,7</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>195,5</b>	<b>0</b>	<b>32,15</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>30,2</b>	<b>28,9</b>	<b>67,1</b>	<b>650,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>156,38</b>	<b>0,11</b>	<b>31,04</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10



	Пятница, 1 неделя											
	Завтрак											
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,6</b>	<b>13,7</b>	<b>72</b>	<b>538,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>340,73</b>	<b>0</b>	<b>17,88</b>	
	Второй завтрак											
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22	
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	0	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>3,1</b>	<b>82,1</b>	<b>376,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>36,7</b>	<b>16,8</b>	<b>154,1</b>	<b>914,3</b>	<b>0,44</b>	<b>0,3</b>	<b>366,73</b>	<b>0</b>	<b>49,88</b>	
	Понедельник, 2 неделя											
	Завтрак											
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,1</b>	<b>11,1</b>	<b>64,8</b>	<b>452,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>310,98</b>	<b>0,11</b>	<b>7,35</b>	
	Второй завтрак											
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>330</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>52,3</b>	<b>255,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>26,8</b>	<b>14,6</b>	<b>117,1</b>	<b>708</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>319,28</b>	<b>0,11</b>	<b>21,35</b>	
	Вторник, 2 неделя											
	Завтрак											
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>27,3</b>	<b>69,3</b>	<b>624,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>171,56</b>	<b>0,16</b>	<b>30,73</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	0
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>2,6</b>	<b>57,7</b>	<b>269,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>29,2</b>	<b>29,9</b>	<b>127</b>	<b>893,9</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>171,56</b>	<b>0,16</b>	<b>34,73</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4	0	12,01
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>27,5</b>	<b>21,5</b>	<b>84</b>	<b>641,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>429,39</b>	<b>0,11</b>	<b>17,08</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6	0,12	0,04	6	0	22
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>330</b>	<b>3,3</b>	<b>3,5</b>	<b>55,7</b>	<b>267,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>14,3</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930</b>	<b>30,8</b>	<b>25</b>	<b>139,7</b>	<b>908,9</b>	<b>0,54</b>	<b>0,33</b>	<b>443,69</b>	<b>0,11</b>	<b>49,08</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,14	295,32	0,46	0,94
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22</b>	<b>20,3</b>	<b>69</b>	<b>547,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>1525,54</b>	<b>0,46</b>	<b>19,06</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	0,04	0,01	0	0	0

