


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы:  Н.Ф. Гречкина  
 03.03.2025



## Основное меню для детей ОВЗ в возрасте 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>17,3</b>	<b>21,8</b>	<b>82</b>	<b>593,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>675</b>	<b>17,3</b>	<b>21,8</b>	<b>82</b>	<b>593,8</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-22м	Рагу из курицы	175	18,3	6,2	15,3	190,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>755</b>	<b>31</b>	<b>13,8</b>	<b>96,1</b>	<b>633</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>755</b>	<b>31</b>	<b>13,8</b>	<b>96,1</b>	<b>633</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>33,4</b>	<b>9</b>	<b>90,2</b>	<b>574,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>33,4</b>	<b>9</b>	<b>90,2</b>	<b>574,6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15,7	62,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5

Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>17,3</b>	<b>24</b>	<b>91,8</b>	<b>651,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>17,3</b>	<b>24</b>	<b>91,8</b>	<b>651,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>735</b>	<b>34,9</b>	<b>5,6</b>	<b>88,8</b>	<b>544,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>34,9</b>	<b>5,6</b>	<b>88,8</b>	<b>544,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>17,1</b>	<b>21,2</b>	<b>78,3</b>	<b>571,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>17,1</b>	<b>21,2</b>	<b>78,3</b>	<b>571,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	275	34,1	8,6	24,2	310,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>40,5</b>	<b>11,6</b>	<b>89,8</b>	<b>624,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>685</b>	<b>40,5</b>	<b>11,6</b>	<b>89,8</b>	<b>624,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	110	11,2	12,5	7,2	186,2
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,8</b>	<b>17,5</b>	<b>79,2</b>	<b>555,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>20,8</b>	<b>17,5</b>	<b>79,2</b>	<b>555,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>21,8</b>	<b>25,3</b>	<b>88,1</b>	<b>667,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>675</b>	<b>21,8</b>	<b>25,3</b>	<b>88,1</b>	<b>667,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	0,9	0,1	1,8	11,1
54-6г	Рис отварной	120	2,9	3,9	29,2	162,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>28,1</b>	<b>15,2</b>	<b>77</b>	<b>555,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>28,1</b>	<b>15,2</b>	<b>77</b>	<b>555,3</b>