Приложение 3 к приказу №62/3 от 02.09.2024г.

**Примерное двухнедельное меню МБОУ «Успенская СОШ»**

**обучающихся с ОВЗ**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Понедельник** **1 день****Обед** | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82 | №170 |
|  Каша рассыпчатая,Гороховое пюре | 200160 | 7,4611,55 | 5,613,14 | 35,8425,43 | 208,5178,27 | №679№13 |
| Котлета или биточки мясные, Котлеты, рубленные из птицы | 100\8090 | 15,552,4 | 11,555,5 | 15,708,8 | 228,75104,7 | №268№294 |
| Чай с сахаром | 200\15 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | №943 |
| Плоды свежие | 200 | 0,70 | 23,10 | 31,4 | 113,30 | №22 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Соус красный основной | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | №587\ |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **870,30\693,32** |  |
| **Вторник****2 день** **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 128,04 | №140 |
| Капуста тушеная с мясом, курой | 150\200 | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 201,0 | № 336 |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,4 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | №868 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Печенье, вафли  | 50\100 | 1,47,5 | 1,711,8 | 38,674,4 | 175436 | №40 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **994,84** |  |
| **Среда****3 день****Обед** | Суп крестьянский с куриным мясом | 200\20 | 4,79 | 6,03 | 12,49 | 188,62 | №201 |
| Жаркое по-домашнему или рагу овощное с мясом | 200250 | 13,5023,4 | 11,8028,4 | 11,4023,5 | 209,90 444 | №436 №115 |
| Чай с лимоном | 200\15\7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | № 434 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Плоды свежие | 200 | 0,70 | 23,10 | 31,4 | 113,30 | №22 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | ***940,52\706,42*** |  |
| **Четверг****4 день****Обед**  | Суп картофельный с фрикадельками мясными | 200/20 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,80 | №209 |
| Плов из птицы | 200 | 17,8 | 18,48 | 33,46 | 380 | №492 |
| Плоды свежие | 200 | 0,70 | 23,10 | 31,4 | 113,30 | №22 |
| Кофейный напиток  | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155.20 | №379 |
|  Булочка сдобная | 70 | 6,0 | 25,98 | 8,02 | 182,25 | №260 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **1086,15** |  |
| **Пятница****5 день****Обед** | Суп с рыбными консервами  | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 130,80 | №87 |
| Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | №694 |
| Гуляш из куриного филе или зразы школьные | 50\10080 | 25,111,1 | 25,9813,4 | 8,0210,3 | 182,25207 | №260№159 |
| Сок  | 200 | 0,32 | 0,0 | 32,86 | 129,52 | №933 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Плоды свежие | 200 | 0,70 | 23,10 | 31,4 | 113,30 | №22 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | ***803,95\828,7*** |  |
| **Суббота** **6 день****Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воскресенье** **7 день****Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник 8 день****Обед** | Рассольник  | 250 | 2,0 | 5,09 | 11,98 | 107,3 | №96 |
| Макаронные изделия отварные, или каша перловая | 200200 | 7,364,5  | 6,02 | 35,2636,6  | 224,60206,9  | №688№187 |
| Тефтеля | 100 | 11,78  | 12,91  | 14,90  |  223,00 |  №286  |
|  Кофейный напиток  | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,20 | №379 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №943 |
| Соус красный основной | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | №587\ |
| Плоды свежие | 200 | 0,70 | 23,10 | 31,4 | 113,30 | №22 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **1010,45\992,1** |  |
| **Вторник****9 день****Обед** | Суп картофельный с бобовыми  | 200 | 7,8 | 48,0 | 15,94 | 552,3 | №102 |
|  Картофельное пюре или сложный гарнир с маслом сливочным | 200150\5 | 4,08 | 6,406,3 | 27,2621,5 | 183,00150,8 | №694№18 |
| Гуляш мясной из свинины, говядины, или рыба припущенная с овощами  | 80\10080\100100 | 14,1414,557,65 | 11,416,791,01 | 3,632,893,18 | 176,822152,50 | №55№260№230 |
| Компот из свежих плодов или компот из ягод  | 200200 | 0,200,52 | 0,200,18 | 22,3028,86 | 110,00119,14 | №859№3 |
| Хлеб | 60 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 |  |
| ***Итого*** |  |  |  |  | **1157,7\1069,7\1137** |  |
| **Среда****10 день****Обед** | Щи со свежей капусты | 200 | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 | №88 |
| Каша пшеничная (гречневая, перловая) или гороховое пюре | 180 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,72276,25 | №679№301 |
| Котлета или биточки мясные, Котлеты, рубленные из птицы | 100\8090 | 15,552,4 | 11,555,5 | 15,708,8 | 228,75104,7 | №268№294 |
| Какао с молоком | 200 | 4,0 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | №46 |
| Плоды свежие | 200 | 0,70 | 23,10 | 31,4 | 113,30 | №22 |
|  | ***Итого*** |  |  |  |  | **831,41\769,89** |  |
| **Четверг** **11 день****Обед** | Суп с лапшой | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | №113 |
| Каша молочная рисовая, геркулесовая, «Дружба», Овсяная | 200\5200\5250\11 | 7,706,5510,76 | 10,008,3316 | 68,935,0947,8 | 308,60241,11378 | №4№20№173 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
|  Булочка сдобная | 70 | 6,0 | 25,98 | 8,02 | 182,25 | №260 |
| Сок  | 200 | 0,32 | 0,0 | 32,86 | 129,52 | №933 |
| ***Итого*** |  |  |  |  | ***839,77\*** |  |
| **Пятница****12 день****Обед** | Суп крестьянский с куриным мясом | 200\20 | 4,79 | 6,03 | 12,49 | 188,62 | №201 |
|  Плов из курицы или мяса говядины | 150210 | 14,1417,8 | 11,7018,48 | 13,9733,46 | 214,34380 | №265№492 |
| Сок  | 200 | 0,32 | 0,0 | 32,86 | 129,52 | №933 |
| Хлеб | 50 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 | №8 |
| Овощи натуральные  | 50 | 0,2 | 0,03 | 0,8 | 4,2 | №85 |
| Хлеб | 60 | 4,56 | 0,4 | 29,8 | 135,6 |  |
| ***Итого*** |  |  |  |  | ***1060,58*** |  |
| **Суббота** **13 день****Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Воскресенье** **14 день****Выходной** |  |  |  |  |  |  |  |