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 | 200  160 | 7,46  11,55 | 5,61  3,14 | 35,84  25,43 | 208,5  178,27 | №679  №13 |
| Котлета или биточки мясные,  Котлеты, рубленные из птицы | 100\80  90 | 15,55  2,4 | 11,55  5,5 | 15,70  8,8 | 228,75  104,7 | №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 | 1,4  7,5 | 1,7  11,8 | 38,6  74,4 | 175  436 | №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 | 200  250 | 13,50  23,4 | 11,80  28,4 | 11,40  23,5 | 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\100  80 | 25,1  11,1 | 25,98  13,4 | 8,02  10,3 | 182,25  207 | №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 | 200  200 | 7,36  4,5 | 6,02 | 35,26  36,6 | 224,60  206,9 | №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 | 200  150\5 | 4,08 | 6,40  6,3 | 27,26  21,5 | 183,00  150,8 | №694  №18 |
| Гуляш мясной из свинины, говядины, или рыба припущенная с овощами | 80\100  80\100  100 | 14,14  14,55  7,65 | 11,4  16,79  1,01 | 3,63  2,89  3,18 | 176,8  221  52,50 | №55  №260  №230 |
| Компот из свежих плодов или компот из ягод | 200  200 | 0,20  0,52 | 0,20  0,18 | 22,30  28,86 | 110,00  119,14 | №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 | 213,72  276,25 | №679  №301 |
| Котлета или биточки мясные,  Котлеты, рубленные из птицы | 100\80  90 | 15,55  2,4 | 11,55  5,5 | 15,70  8,8 | 228,75  104,7 | №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\5  200\5  250\11 | 7,70  6,55  10,76 | 10,00  8,33  16 | 68,9  35,09  47,8 | 308,60  241,11  378 | №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 | 150  210 | 14,14  17,8 | 11,70  18,48 | 13,97  33,46 | 214,34  380 | №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** |  |  |  |  |  |  |  |