

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 27



Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"



Двухнедельное меню завтраков ОВЗ для обучающихся 5-11 классов  
муниципальных общеобразовательных организаций г. Новошахтинска

Возрастная категория : с 12 лет и старше

1 неделя  
ПОНЕДЕЛЬНИК

| День 1                                                  | Вес блюда (г.) | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994г. |
|---------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА<br>ЗАВТРАК                           |                |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                               |
| Масло сливочное (порционно)                             | 10             | 0,01  | 8,30  | 0,06     | 74,98                             | Распоряжение                                                                                                                                                                  |
| Сыр твердый (порционно)                                 | 20             | 5,04  | 5,04  | 6,4      | 91,12                             | Таблица                                                                                                                                                                       |
| Каша гречневая молочная с маслом<br>сливочным и сахаром | 200            | 8,80  | 4,80  | 34,80    | 217,60                            | 302 / 2004г                                                                                                                                                                   |
| Чай с сахаром                                           | 200            | 0,20  | -     | 15,00    | 60,80                             | 685 / 2004г                                                                                                                                                                   |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный<br>йодказеином   | 70             | 5,95  | 0,35  | 37,80    | 178,15                            | Распоряжение                                                                                                                                                                  |
| Итого за завтрак                                        | 500            | 20,00 | 18,49 | 94,06    | 622,65                            |                                                                                                                                                                               |

ВТОРНИК

| День 2                                             | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) |        |       | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------|-------|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 |                | Белки                 | Жиры   |       |          |                                | Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.            |
| ЗАВТРАК                                            |                |                       |        |       |          |                                |                                                                                      |
| Плов из птицы                                      | 200            | 14,8                  | 14,8   | 27,2  | 301,20   | 492/2004г                      |                                                                                      |
| Морковь отварная                                   | 60             | 0,456                 | 0,108  | 3,12  | 15,27    | Таблица 1994г                  |                                                                                      |
| Кофейный напиток                                   | 200            | 0,20                  | -      | 15,00 | 60,80    | 692/ 2004 г                    |                                                                                      |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 40             | 3,40                  | 0,20   | 21,60 | 101,80   | Распоряжение                   |                                                                                      |
| Итого за завтрак                                   | 500            | 18,856                | 15,108 | 66,92 | 479,07   |                                |                                                                                      |

СРЕДА

| День 3                                             | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) |       |       | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептур блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 |                | Белки                 | Жиры  |       |          |                                | Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.            |
| ЗАВТРАК                                            |                |                       |       |       |          |                                |                                                                                      |
| Сосиска отварная                                   | 90             | 9,99                  | 21,51 | 1,44  | 239,31   | 413/2004г                      |                                                                                      |
| Макаронные изделия отварные                        | 150            | 5,25                  | 6,15  | 35,25 | 217,35   | 332/ 2004г                     |                                                                                      |
| Икра кабачковая                                    | 60             | 0,6                   | 4,2   | 4,2   | 57,00    | Таблица 1994 г                 |                                                                                      |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180            | 0,27                  | 0     | 13,68 | 55,72    | 686 /2004г                     |                                                                                      |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 20             | 1,70                  | 0,10  | 10,80 | 50,90    | Распоряжение                   |                                                                                      |
| Итого за завтрак                                   | 500            | 17,81                 | 31,96 | 65,37 | 620,28   |                                |                                                                                      |

ЧЕТВЕРГ

| День 4                                                   | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г |
|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                       |                | Белки                 | Жиры  | Углеводы |                                | Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.           |
| ЗАВТРАК                                                  |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
| Рагу из птицы                                            | 200            | 12,00                 | 11,20 | 19,39    | 226,36                         | 489 /2004г                                                                          |
| Свекла вареная,зеленый горошек консервированный отварной | 60             | 1,80                  | 0,110 | 5,00     | 28,19                          | Таблица 1994 г                                                                      |
| Какао с молоком                                          | 200            | 4,90                  | 5,00  | 32,50    | 194,60                         | 693/2004г                                                                           |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином       | 40             | 3,40                  | 0,20  | 21,60    | 101,80                         | Распоряжение                                                                        |
| Итого за завтрак                                         | 500            | 22,10                 | 16,51 | 78,49    | 550,95                         |                                                                                     |
|                                                          |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
|                                                          |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
|                                                          |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
|                                                          |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |

ПЯТНИЦА

| День 5                                             | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 |                | Белки                 | Жиры  | Углеводы |                                | Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.           |
| ЗАВТРАК                                            |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
| Птица тушеная в томатном соусе                     | 90             | 10,84                 | 8,77  | 2,02     | 130,37                         | 444/1994г                                                                           |
| Каша пшеничная                                     | 150            | 6,15                  | 9,30  | 38,50    | 262,30                         | 510/ 2004                                                                           |
| Морковь отварная                                   | 60             | 0,456                 | 0,108 | 3,12     | 15,27                          | Таблица 1994г                                                                       |
| Чай с сахаром                                      | 180            | 0,18                  | 0,00  | 13,50    | 54,72                          | 685/ 2004г                                                                          |
| Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином | 20             | 1,70                  | 0,10  | 10,80    | 50,90                          | Распоряжение                                                                        |
| Итого за завтрак                                   | 500            | 19,33                 | 18,28 | 67,94    | 513,56                         |                                                                                     |
|                                                    |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
|                                                    |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
|                                                    |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |
|                                                    |                |                       |       |          |                                |                                                                                     |

# 2 НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

| День 6                                             | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                 |                | Белки                 | Жиры  | Углеводы |                                | Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.            |
| ЗАВТРАК                                            |                |                       |       |          |                                |                                                                                      |
| Сыр твердый (порционно)                            | 15             | 3,80                  | 3,80  | 4,85     | 68,80                          | Таблица 1994г                                                                        |
| Масло сливочное (порционно)                        | 15             | 0,02                  | 12,45 | 0,09     | 112,49                         | Распоряжение                                                                         |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200            | 5,20                  | 3,40  | 30,80    | 174,60                         | 302 / 2004г                                                                          |
| Какао с молоком                                    | 200            | 4,90                  | 5,00  | 32,50    | 194,60                         | 693/ 2004 г                                                                          |
| Хлеб пшеничный из муки в/с                         | 70             | 5,95                  | 0,35  | 37,80    | 178,15                         | Распоряжение                                                                         |
| Итого за завтрак                                   | 500            | 19,87                 | 25,00 | 106,04   | 728,64                         |                                                                                      |

## ВТОРНИК

| День 7                          | Вес блюда (г.) | Пищевые вещества (г.) |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г |
|---------------------------------|----------------|-----------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА              |                | Белки                 | Жиры  | Углеводы |                                | Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.            |
| ЗАВТРАК                         |                |                       |       |          |                                |                                                                                      |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 90             | 9,54                  | 4,59  | 5,04     | 99,63                          | 374/2004г                                                                            |
| Пюре картофельное               | 150            | 13,15                 | 6,75  | 21,90    | 202,35                         | 520/ 2004 г                                                                          |
| Свекла варёная                  | 60             | 1,00                  | 0,108 | 4,77     | 24,05                          | Таблица 1994                                                                         |
| Кофейный напиток с молоком      | 180            | 2,02                  | 1,80  | 22,52    | 114,36                         | 692/2004г                                                                            |
| Хлеб пшеничный из муки в/с      | 20             | 1,70                  | 0,10  | 10,80    | 50,90                          | Распоряжение                                                                         |
| обогащенный йодказеином         | 500            | 27,406                | 13,35 | 65,03    | 491,29                         |                                                                                      |
| Итого за завтрак                |                |                       |       |          |                                |                                                                                      |

## СРЕДА

| День 8                                                | Пищевые вещества (г.) |       |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | Вес блюда<br>(г.)     | Белки | Жиры  | Углеводы |                                   |                                                                                           |
| ЗАВТРАК                                               |                       |       |       |          |                                   |                                                                                           |
| Тефтели                                               | 90                    | 10,39 | 12,37 | 11,16    | 197,53                            | 423/1994г                                                                                 |
| Каша пшенная                                          | 150                   | 6,45  | 10,35 | 37,20    | 267,75                            | 508/ 2004 г                                                                               |
| Горошек зеленый консервированный<br>отварной          | 60                    | 1,84  | 0,32  | 3,90     | 25,84                             | Таблица 1994 г                                                                            |
| Чай с сахаром                                         | 180                   | 0,18  | 0,00  | 13,50    | 54,72                             | 685/2004 г                                                                                |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                    | 1,70  | 0,10  | 10,80    | 50,90                             | Распоряжение                                                                              |
| Итого за завтрак                                      | 500                   | 20,56 | 23,14 | 76,56    | 596,74                            |                                                                                           |

## ЧЕТВЕРГ

| День 9                                                | Пищевые вещества (г.) |       |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994г. |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|-------|-------|----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                                    | Вес блюда<br>(г.)     | Белки | Жиры  | Углеводы |                                   |                                                                                                                                                                              |
| ЗАВТРАК                                               |                       |       |       |          |                                   |                                                                                                                                                                              |
| Птица тушеная в томатном соусе                        | 90                    | 10,84 | 8,77  | 2,02     | 130,37                            | 444/1994г                                                                                                                                                                    |
| Макаронные изделия отварные                           | 150                   | 5,25  | 6,15  | 35,25    | 217,35                            | 332 / 2004г                                                                                                                                                                  |
| Морковь отварная                                      | 45                    | 0,34  | 0,08  | 2,34     | 11,44                             | Таблица 1994г                                                                                                                                                                |
| Зеленый горошек консервированный<br>отварной          | 15                    | 0,46  | 0,08  | 0,98     | 6,48                              | Таблица 1994г                                                                                                                                                                |
| Чай с сахаром и лимоном                               | 180                   | 0,27  | 0     | 13,68    | 55,72                             | 686 /2004г                                                                                                                                                                   |
| Хлеб пшеничный из муки в/с<br>обогащенный йодказеином | 20                    | 1,70  | 0,10  | 10,80    | 50,90                             | Распоряжение                                                                                                                                                                 |
| Итого за завтрак                                      | 500                   | 18,86 | 15,18 | 65,07    | 472,26                            |                                                                                                                                                                              |

# ПЯТНИЦА

| День 10                    | Пищевые вещества (г.) |        |        |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Сборник рецептов блюд при<br>общеобразовательных школах<br>"Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г<br>Сборник рецептов блюд для<br>предприятий общественного питания<br>Марчук 1994г. |
|----------------------------|-----------------------|--------|--------|----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА         | Вес блюда<br>(г.)     | Белки  | Жиры   | Углеводы |                                   |                                                                                                                                                                              |
| ЗАВТРАК                    |                       |        |        |          |                                   |                                                                                                                                                                              |
| Биточки                    | 90                    | 16,2   | 15,03  | 11,25    | 245,07                            | 416/1994г                                                                                                                                                                    |
| Каша пшеничная             | 150                   | 6,15   | 9,30   | 38,50    | 262,30                            | 510/ 2004                                                                                                                                                                    |
| Свекла варёная             | 60                    | 1,00   | 0,108  | 4,77     | 24,05                             | Таблица 1994                                                                                                                                                                 |
| Кофейный напиток с молоком | 180                   | 2,02   | 1,80   | 22,52    | 114,36                            | 692/2004г                                                                                                                                                                    |
| Хлеб пшеничный из муки в/с | 20                    | 1,70   | 0,10   | 10,80    | 50,90                             | Распоряжение                                                                                                                                                                 |
| обогащенный йодказеином    | 500                   | 27,066 | 26,338 | 87,84    | 696,7                             |                                                                                                                                                                              |
| Итого за завтрак           |                       |        |        |          |                                   |                                                                                                                                                                              |