

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 27



Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Школьное питание"



**Двухнедельное меню обедов ОВЗ для обучающихся 5-11 классов  
 муниципальных общеобразовательных организаций г. Нововоштинска**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : с 12 лет и старше

**1 неделя**  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96,0	138/2004
	Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,8	416/1994г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,0	332/2004
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53,0	Таблица 1994
	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,315	16,17	77,35	Распоряжение
	Кондитерское изделие	30	0,75	7,00	22,95	157,80	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>28,53</b>	<b>38,60</b>	<b>133,68</b>	<b>995,15</b>	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75,0	110/2004
Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,53	5,85	5,04	114,9	374/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174,0	520 / 2004
Свекла варёная	60	1,08	0	6,48	30,0	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128,0	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
Фрукты свежие (1 шт.)	100	0,3	0	8,6	35,6	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>20,82</b>	<b>18,63</b>	<b>104,61</b>	<b>668,0</b>	

## СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,0	124/2004
Тефтели	90	10,63	12,37	10,93	196,6	423/1994г
Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	275,0	508/2004
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	77,0	78/2004
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
Кондитерское изделие	40	0,70	2,00	21,00	104,80	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>27,27</b>	<b>30,62</b>	<b>148,83</b>	<b>977,1</b>	

ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	132,0	139/2004
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
Каша пшенная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	508/2004 г
Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
Фрукты свежие (1 шт.)	100	1,1	0,0	14,7	63,2	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>30,13</b>	<b>22,27</b>	<b>124,35</b>	<b>814,7</b>	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Лашина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351,0	492/2004
Морковь отварная	50	0,380	0,09	2,6	17,5	Таблица 1994г
Зеленый горошек консервированный отварной	10	0,31	0,02	0,65	4,0	Таблица 1994г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
Кондитерское изделие	35	0,00	0,00	82,00	328,00	Распоряжение
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>745</b>	<b>23,61</b>	<b>18,36</b>	<b>192,75</b>	<b>1033,4</b>	

День 5

## 2 НЕДЕЛЯ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

День 6	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70	124/2004
	Биточки	90	16,83	15,57	10,71	250,8	416/1994г
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217	332/2004
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	0	53	Таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143	631/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,5	Распоряжение
	Кондитерское изделие	30	0,75	7,00	22,95	157,80	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>29,83</b>	<b>38,01</b>	<b>135,41</b>	<b>1002</b>	

### ВТОРНИК

День 7	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродфинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с рисом	200	1,44	4,16	13,2	96	138/2004
	Сосиска отварная	90	9,99	21,51	1,44	239	413/2004
	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	250,0	508/2004 г
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	78	78/2004
	Кисель из концентрата	200	0	0	24,1	96,4	648/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
	Фрукты свежие (1 шт.)	100	0,3	0	8,6	35,6	Распоряжение
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>23,57</b>	<b>38,18</b>	<b>116,64</b>	<b>905,5</b>	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	75	110/2004
Птица, тушенная в томатном соусе	90	12,05	9,75	2,25	145,5	493/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	174	520 / 2004
Салата вареная, зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	32,0	Таблица 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
Обогащенный йодказеином	40	0,70	2,00	21,00	104,80	Распоряжение
Кондитерское изделие	790	22,66	24,83	114,14	769,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД						

## ЧЕТВЕРТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,00	2,40	14,64	90,40	138/2004
Котлета	90	16,83	15,57	10,71	250,80	416/1994г
Каша пшеничная	150	6,32	1,44	35,72	185,50	№ 510/ 2004
Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,80	0,30	4,38	27,40	Таблица
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685/2004 г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	35	2,66	0,32	16,17	77,35	Распоряжение
Фрукты свежие (1 шт.)	100	1,10	0,00	14,70	63,20	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	30,91	20,03	111,32	752,65	

## ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродоформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры	углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	95	140/2004
Рыба тушенная в томате с овощами	90	10,5	5,85	5,04	114,93	374/2004
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	224,55	511/2004
Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	17,1	таблица 1994г
Чай с сахаром и лимонном	203	0,3	0	15	62,0	686/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	3,80	0,45	23,10	110,50	Распоряжение
Обогащенный йодказеином	35	0,00	0,00	82,00	328,00	Распоряжение
Кондитерское изделие	788	22,29	14,54	184,45	952,08	
ИТОГО ЗА ОБЕД						

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры		
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	110/2004
Птица, тушенная в томатном соусе	90	12,05	9,75	2,25	493/2004
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	520 / 2004
Свекла вареная, зеленый горошек консервированный отварной	60	1	0,3	6,4	Таблица 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	Распоряжение
Кондитерское изделие	40	0,70	2,00	21,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	22,66	24,83	114,14	769,8

## ЧЕТВЕРТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,00	2,40	14,64	138/2004
Котлета	90	16,83	15,57	10,71	416/1994г
Каша пшеничная	150	6,32	1,44	35,72	№ 510/ 2004
Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,80	0,30	4,38	Таблица
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	685/2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	35	2,66	0,32	16,17	Распоряжение
Фрукты свежие (1 шт.)	100	1,10	0,00	14,70	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	30,91	20,03	111,32	752,65

## ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА (г.)	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, г.		Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебродиформ", Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994 г
		белки	жиры		
ОБЕД					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	140/2004
Рыба тушенная в томате с овощами	90	10,5	5,85	5,04	374/2004
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	511/2004
Капуста квашеная	60	1,62	0,09	3,96	таблица 1994г
Чай с сахаром и лимоном	203	0,3	0	15	686/ 2004 г
Хлеб пшеничный из муки в/с обогащенный йодказеином	50	3,80	0,45	23,10	Распоряжение
Кондитерское изделие	35	0,00	0,00	82,00	Распоряжение
ИТОГО ЗА ОБЕД	788	22,29	14,54	184,45	952,08