

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ «Леньковская СОШ №2»  
Магюшенкова И.А.

«02» октября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «ЛЕНЬКОВСКАЯ СОШ № 2»  
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
- обед:							
	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,55	0,10	2,30	11,50	246
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета	90	13,7	15,06	7,4	227	189
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
Итого за обед			26,05	28,66	94,56	746,53	
- полдник:							
	Снежок	200	6,4	5	23,6	168	
	Печенье сливочное	15	1,85	2,5	19,05	101,5	
Итого за полдник			8,25	7,5	42,65	269,5	
Итого за день:			34,3	36,16	137,21	1016,03	
День 2							
- обед:							
	Овощи отварные (морковь)	60	0,56	1,88	3,11	33,21	248
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,78	124,09	47
	Рыбные фрикадельки	90	11,95	6,18	6,31	92,37	175



	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
Итого за обед			23,17	18,85	109,24	664,37	
<b>- полдник:</b>			2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за полдник	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за день:	Яблоко	100	2,4	0,6	15,6	83	
			25,57	19,45	124,84	747,37	
<b>День 3</b>							
<b>- обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Плов из отварной птицы	90/150	42,5	51,81	46,92	853,82	211
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Овощи натуральные (огурцы свежие или соленые)	60	0,40	0,05	1,65	7,0	246
Итого за обед			51,09	56,35	92,73	1113,61	
<b>- полдник:</b>	Кисель из свежих ягод	200	0,12	--	21,15	85,07	276
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за полдник			0,92	0,2	28,65	123,07	
Итого за день:			52,01	56,55	121,38	1236,68	
<b>День 4</b>							
<b>- обед:</b>	Овощи отварные (свекла)	60	0,56	1,88	3,11	33,21	248
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
Итого за обед			40,28	40,54	104,2	946,65	
<b>- полдник:</b>	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,30	381



Итого за полдник					4,4	38,7	212,30	
Итого за день:					44,94	142,9	1158,95	
<b>День 5</b>								
- <b>обед:</b>								
	Овощи отварные (морковь)	60	0,56	1,88	3,11	33,21	248	
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43	
	Биточки	90	13,7	15,06	7,4	227	189	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,12	6,39	44,24	278,14	221	
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118		
Итого за обед			31,28	30,07	101,59	809,15		
- <b>полдник:</b>								
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за полдник			2,4	0,6	15,6	83		
Итого за день:			33,68	30,67	117,19	892,15		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
- <b>обед:</b>								
	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,55	0,10	2,30	11,50	246	
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42	
	Шницель	90	13,7	15,06	7,4	227	189	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	227	
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294	
Итого за обед			28,94	33,64	119,57	801,28		
- <b>полдник:</b>								
	Ряженка	150	2,9	2,5	4,2	54		
	Печенье сливочное	15	1,85	2,5	19,05	101,5		
Итого за полдник			4,75	5,0	23,25	155,5		
Итого за день:			33,69	38,64	142,82	956,78		
<b>День 7</b>								
- <b>обед:</b>								
	Овощи отварные (морковь)	60	0,56	1,88	3,11	33,21	248	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45	
	Рагу из птицы	90/150	18,4	23,5	21,8	312	214	



	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
Итого за обед			28,97	33,6	89,22	715,92	
- полдник:	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,30	381
Итого за полдник			3,72	4,4	38,7	212,30	
Итого за день:			32,69	38	127,92	928,22	
<b>День 8</b>							
- обед:	Овощи натуральные (огурцы свежие (или соленые))	50	0,40	0,05	1,65	7,0	246
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,6	10,81	111,11	37
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/30	12,63	13,54	9,16	208,6	204
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	219
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
Итого за обед			28,07	26,02	119,26	822,31	
- полдник:	Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)	150	4,17	0,50	28,33	133,33	
	Печенье	15	1,85	2,5	19,05	101,5	
Итого за полдник			6,02	3,0	47,38	234,83	
Итого за день:			34,09	29,02	166,64	1057,14	
<b>День 9</b>							
- обед:	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,55	0,10	2,30	11,50	246
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	47
	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02	212
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Соус томатный	40	0,22	1,47	2,10	22,46	265
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	--	21,15	85,07	276
Итого за обед			36,4	42,76	107,23	859,1	
- полдник:	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	



Итого за полдник			2,4	0,6	15,6	83
Итого за день:			38,8	43,36	122,83	942,1
<b>День 10</b>						
<b>-обед:</b>						
Овощи отварные (свекла)	60		0,56	1,88	3,11	33,21
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		9,76	6,82	19,01	175,10
Биточки	90		13,7	15,06	7,4	227
Рис отварной	150		3,89	5,09	40,28	225,18
Сок фруктовый	200		2,0	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	50		3,85	0,4	24,75	118
<b>Итого за обед</b>			33,76	29,99	100,35	814,49
<b>- полдник:</b>						
Какао с молоком	200		3,77	3,93	25,95	153,92
Бутерброд с джемом или повидлом	60		1,72	4,2	32,9	176,30
<b>Итого за полдник</b>			5,49	8,13	58,85	330,22
<b>Итого за день:</b>			39,25	38,12	159,20	1144,71
<b>Среднее значение за период:</b>			36,59	36,65	135,23	1015,46



Повар

Степанова Н.А.