

Примерное двухнедельное меню
двухразового питания детей с ОВЗ и инвалидностью

день: 16.10.2023г

неделя: 1

возрастная категория: 1-11 класс

сезон: осенне-зимний



Директор ИКОУ СОШ с.п.Хушто-Сырт
(Кожиков М.М.)
от 31.08.2023г. приказ №172

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,1	1,3	7,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	17	19	13	257,4	
54-1соус-2020	Соус сметанный	90	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	646	30,65	31,66	84,86	783,40	
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10	

День: 17.10.2023г

2 Вторник
1-11 класс



Писаев С ИИ

№ рец.	наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-1Г-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25			347,8	
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70			98,20	
54-3Гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6			27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49			70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17			33,60	
Пром.	Фрукт (Банан)***	150	2,30	0,00	33,60			143,40	
	Итого за Завтрак:	576	33,45	19,26	103,56			721,40	
Второй завтрак									
54-3в-2020	Вафли	50	2,50	9,90	27,90			210,50	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33			134,4	
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90			344,90	

день: 18.10.2025
 возрастная категория:

3 среда
 1-11 класс



Лисовасъ В.И.И.

№ реч.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,00	
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26,00	5,95	17,11	229,45	0,00	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	0,00	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	0,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	
0	Итого:	585	38,57	16,15	74,50	601,55	0,00	
		Второй завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00		



день: 19.10.2023г
возрастная категория:

4 четверть
1-11 класс

старш М.Н.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	12,9	6,21	11,27	150	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	0,00
	Итого за Завтрак:	620	25	16,46	105,46	638,89	
Второй завтрак							
54-1г-2020	Пряник	75	14,80	5,30	10,80	150,60	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	
	Итого за Второй завтрак:	275	15,40	5,30	33,50	243,80	

день: 20.10.2023г

5 пятница

1-11класс



Кашаева Н.И.

№ реч.	Наименование блюда	Завтрак					Энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		Масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7		
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	325,60		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20		
	Итого за Завтрак:	570	39,87	23,80	77,59	650,70		
		Второй завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6		
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00	310,90		