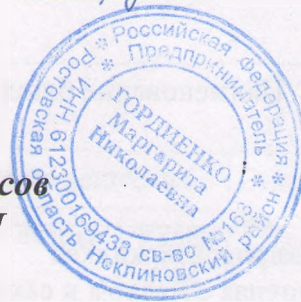


Согласовано  
 Директор МБОУ В-Вознесенской СОШ  
 Е.П.Синеокова



Утверждено:  
 ИП Гордиенко М.Н.  
 М.Н.Гордиенко



**Двухнедельное меню  
 для обучающихся ОВЗ 5-11 классов  
 МБОУ В-Вознесенской СОШ  
 на 2023-2024 уч. год.**

**Неделя: Первая**  
**Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

**1-й день Понедельник:**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Сосиски отварные	50	26,2	4,7	7,5	0,4	87,9	243
	Макаронны отварные	150	12	7	8	44	273	309
	Овощная закуска	60	15,92	1	2	1	25	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Фрукты	75	7,5	0,6	0,6	17,35	99,3	338
	Чай с сахаром	200	4	0,53		0,13	578,2	376
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>575</b>	<b>68,82</b>	<b>16,83</b>	<b>18,1</b>	<b>81,88</b>	<b>569,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	40,27	6,8	11,18	43,46	300	175
	Сыр порциями	20	20,00	3,48	4,43		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
	Фрукты свежие	75	7,50	0,3	0,3	6,75	33,3	338
	Чай с сахаром	200	4,00	0,53		0,13	40	376
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>535</b>	<b>74,67</b>	<b>14,11</b>	<b>15,91</b>	<b>69,34</b>	<b>537,96</b>	

**Неделя: Первая**

**Сезон: осень-зима**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

**2-ой день Вторник:**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	220	39,82	5,1	10,72	43,4	291	182
	Чай с сахаром	200	4			15	39	376
	Кондитерские изделия	20	20	0,96	1,27	7,96	: 47,4	ПР
	Хлеб пшеничный	40	5	4,5		28,5	139,5	ПР
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>68,82</b>	<b>10,56</b>	<b>12</b>	<b>94,86</b>	<b>516,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Лапшевник с творогом	150	45,67	11,7	11,03	31,6	280	208
	Молоко сгущенное	50	15,00	0,2		26,32	106,11	7
	Чай с сахаром	200	4,00	0,53		0,13	40	376
	Фрукты свежие	100	10,00	0,5	0,5	12,15	: 55,06	338
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>550</b>	<b>74,67</b>	<b>12,93</b>	<b>11,53</b>	<b>70,2</b>	<b>481,17</b>	

Неделя: Первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	30,62	6,02	4,05	33,37	194,1	181
	Пирожки печеные с яблоками	100	30	4,18	1,81	39,89	193,81	409
	Хлеб пшеничный	50	4,2	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>550</b>	<b>68,82</b>	<b>17,36</b>	<b>8,86</b>	<b>106,26</b>	<b>536,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Плов из курицы	200	55,47	16,9	10,47	35,7	305	291
	Овощная закуска	60	12,00	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>74,67</b>	<b>20,9</b>	<b>12,47</b>	<b>69,7</b>	<b>479</b>	

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	25,22	6	6,8	29,2	202	183
	Сыр порциями	10	10	2,32	2,9		35,8	15
	Масло сливочное	5	3,3		8		73	3
	Кофейный напиток на молоке	200	19,6	4	3	25	145	379
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПП
	Фрукты	75	7,5	0,3	0,3	7,35	33,3	338
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>530</b>	<b>68,82</b>	<b>15,62</b>	<b>21</b>	<b>85,07</b>	<b>592,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60		1	2	1	25	
	Жаркое по-домашнему	200	55,47	18,51	20,67	18,94	337,13	259
	Чай с сахаром	200	4,00	5,8	5	8	156	386
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПП
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>540</b>	<b>74,67</b>	<b>29,31</b>	<b>27,67</b>	<b>46,94</b>	<b>511,13</b>	

Неделя: Первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200	29,82	5,1	10,2	43,4	291	182
	Кондитерские изделия	20	20	0,96	1,28	7,96	47,4	ПР
	Сыр порциями	10	10	3	4		54	15
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Хлеб пшеничный	60	5	4,5		28,5	139,5	ПР
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>68,82</b>	<b>10,56</b>	<b>11,48</b>	<b>65,36</b>	<b>533,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60	6,63	1	2	1	25	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12	5,8	10	38	269,2	309
	Котлеты рубленные из птицы	80	35,2	12,16	10,88	10,8	177	294
	Кофейный напиток на молоке	180	17,64	3	2	23	140	382
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>530</b>	<b>74,67</b>	<b>24,96</b>	<b>24,88</b>	<b>91,8</b>	<b>704,2</b>	

Неделя: Вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

1-ый день Понедельник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная	150	10	6	5	37	218	302
	Кофейный напиток на молоке	200	19,6	3,6	2,67	39,2	155,2	379
	Сосиска отварная	50	26,2	4,7	7,5	0,4	87,9	243
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	60	9,82	1	2	1	25	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>500</b>	<b>68,82</b>	<b>18,3</b>	<b>17,17</b>	<b>86,6</b>	<b>579,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	35,37	4,38	3,8	14,36	120	120
	Масло сливочное (порциями)	10	6,5	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Кофейный напиток на молоке	200	19,6	3,6	2,67	29,2	65,72	379
	Фрукты	100	10	0,3	0,3	0,38	33,3	338
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>550</b>	<b>74,67</b>	<b>11,36</b>	<b>14,02</b>	<b>63,07</b>	<b>378,02</b>	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	30,62	6,02	4,05	33,37	194,1	181
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Хлеб пшеничный	50	4,2	3		19	93	ПР
	Пирожки печеные с яблоками	100	30	4,18	1,81	39,89	193,81	409
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>550</b>	<b>68,82</b>	<b>16,2</b>	<b>17,86</b>	<b>106,26</b>	<b>663,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Голубцы ленивые	200	41,8	13,12	8,4	18,82	203,52	297
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	60	15	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Кондитерские изделия	20	10,67	0,96	1,28	7,96	47,4	ПР
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>520</b>	<b>74,67</b>	<b>18,08</b>	<b>11,68</b>	<b>60,78</b>	<b>424,92</b>	

*Неделя: Вторая*

*Сезон: осень-зима*

*Возрастная категория: 12-18 лет*

**3-ий день Среда:**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Рагу из овощей с кашей рисовой	200	32,02	5,42	17,56	38,4	340	144
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	
	Кофейный напиток	200	19,6	3,6	2,67	39,2	155,2	379
	Масло сливочное	10	6,5		16		146	3
	Фрукты	75	7,5	0,6	0,6	17,35	99,3	338
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>525</b>	<b>68,82</b>	<b>12,62</b>	<b>36,83</b>	<b>113,95</b>	<b>833,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60	12	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Фрукты свежие	150	17,72	0,3	0,3	0,38	33,3	338
	Каша гречневая вязкая	150	11,55	2	9	14	109,7	312
	Сосиска отварная	50	26,2	13,5	9,2	8,6	171	261
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>650</b>	<b>74,67</b>	<b>19,8</b>	<b>20,5</b>	<b>56,98</b>	<b>488</b>	



Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	25,22	6	6,8	29,2	202	183
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	
	Фрукты	75	26,4	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Кондитерские изделия	20	10	1,7	2,26	13,94	82,9	ПР
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>535</b>	<b>68,82</b>	<b>11</b>	<b>9,36</b>	<b>83,49</b>	<b>467,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Овощная закуска	60	9,47	1	2	1	25	
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	11	0,43		28,8	120	349
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	40	9,75	4,95	3,8	105	229
	Рис отварной	150	11	3,67	5,42	37,05	210,11	304
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>450/50</b>	<b>74,67</b>	<b>17,85</b>	<b>12,37</b>	<b>89,65</b>	<b>553,11</b>	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	220	29,82	5,1	10,2	43,4	291	182
	Сыр порциями	10	10	3	4		54	15
	Масло сливочное	10	6,5		8		73	3
	Хлеб пшеничный	40	3,5	3		19	93	
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
	Фрукты	75	15	0,3	0,3	0,23	33,3	338
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>555</b>	<b>68,82</b>	<b>11,4</b>	<b>22,5</b>	<b>76,63</b>	<b>600,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2	Пелемени отварные с маслом	205	55,47	21,1	12,45	36,05	341	391
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	60	12	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200	4			14	56	376
<b>Итого за завтрак 25</b>		<b>505</b>	<b>74,67</b>	<b>25,1</b>	<b>14,45</b>	<b>70,05</b>	<b>515</b>	