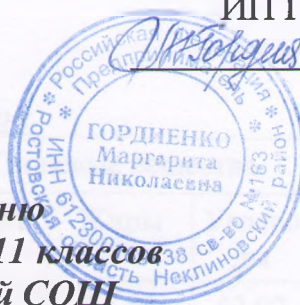
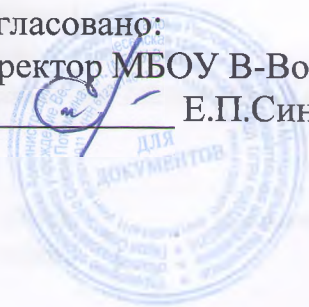


Согласовано:  
Директор МБОУ В-Вознесенской СОШ  
Е.П.Синеокова

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



**Двухнедельное меню  
для обучающихся ОВЗ 5-11 классов  
МБОУ В-Вознесенской СОШ  
на 2022-2023 уч. год.**

**Неделя: Первая**

**Сезон: осень-зима**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

**1-й день Понедельник:**

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак 1                 | Сосиски отварные            | 50         | 4,7              | 7,5         | 0,4          | 87,9                    | 243         |
|                           | Макаронны отварные          | 150        | 7                | 8           | 44           | 273                     | 309         |
|                           | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2           | 1            | 25                      |             |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |             | 19           | 93                      | ПР          |
|                           | Фрукты                      | 75         | 0,6              | 0,6         | 17,35        | 99,3                    | 338         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                             | <b>575</b> | <b>16,3</b>      | <b>15,1</b> | <b>85,75</b> | <b>569,2</b>            |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд                    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                           |                                      |            | Белки            | Жиры         | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак 2                 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200        | 7,2              | 8,8          | 51,2        | 313                     | 120         |
|                           | Сыр порциями                         | 15         | 3                | 4            |             | 54                      | 15          |
|                           | Масло сливочное                      | 10         |                  | 8            |             | 73                      | 3           |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный          | 40         | 3                |              | 19          | 93                      | ПР          |
|                           | Печенье                              | 35         | 1,7              | 2,26         | 13,94       | 82,9                    | ПР          |
|                           | Чай с лимоном                        | 200        |                  |              | 15          | 39                      | 377         |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                                      | <b>500</b> | <b>14,9</b>      | <b>23,06</b> | <b>98,6</b> | <b>654,9</b>            |             |

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

**2-ой день Вторник:**

| Прием пищи                | Наименование блюд   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                           |                     |            | Белки            | Жиры         | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак 1                 | Оладьи с яблоками   | 120        | 9,48             | 11,52        | 52,92       | 353,28                  | 403         |
|                           | Чай с лимоном       | 200        |                  |              | 15          | 39                      | 377         |
|                           | Кефир 2,5% жирности | 125        | 3,63             | 4            | 5           | 73,75                   | 386         |
|                           | Фрукты              | 150        | 0,6              | 0,6          | 14,7        | 198,6                   | 338         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                     | <b>595</b> | <b>13,71</b>     | <b>16,12</b> | <b>86,9</b> | <b>664,63</b>           |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак 2                 | Шницель рубленый куриный    | 90         | 24               | 13        | 9         | 249                     | 281         |
|                           | Каша пшеничная              | 150        | 6                | 5         | 37        | 218                     | 302         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |           | 19        | 93                      | ПР          |
|                           | Чай с сахаром               | 200        |                  |           | 14        | 55                      | 376         |
|                           | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2         | 1         | 25                      |             |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>540</b> | <b>34</b>        | <b>20</b> | <b>80</b> | <b>641</b>              |             |

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

3-ий день Среда:

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная        | 200        | 6,02             | 4,05        | 33,37         | 194,1                   | 181         |
|                           | Пирожки печеные с яблоками  | 60         | 4,18             | 1,81        | 39,89         | 193,81                  | 409         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |             | 19            | 93                      | ПР          |
|                           | Какао на молоке             | 200        | 4                | 3           | 25            | 145                     | 382         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                             | <b>500</b> | <b>17,36</b>     | <b>8,86</b> | <b>117,36</b> | <b>625,91</b>           |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак 2                 | Плов с курицей              | 200        | 18               | 24        | 40        | 452                     | 291         |
|                           | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2         | 1         | 25                      |             |
|                           | Чай с сахаром               | 200        |                  |           | 14        | 56                      | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |           | 19        | 93                      | ПР          |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>500</b> | <b>22</b>        | <b>26</b> | <b>74</b> | <b>626</b>              |             |

*Неделя: Первая*

*Сезон: осень-зима*

*Возрастная категория: 12-18 лет*

*4-ый день Четверг:*

| Прием пищи                | Наименование блюд                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                           |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак 1                 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200        | 6                | 6,8          | 29,2         | 202                     | 183         |
|                           | Сыр порциями                            | 10         | 2,32             | 2,9          |              | 35,8                    | 15          |
|                           | Масло сливочное                         | 5          |                  | 8            |              | 73                      | 3           |
|                           | Чай с сахаром                           | 200        |                  |              | 14           | 55                      | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный             | 40         | 3                |              | 19           | 93                      | ПР          |
|                           | Фрукты                                  | 75         | 0,3              | 0,3          | 7,35         | 33,3                    | 338         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |   | <b>530</b> | <b>15,38</b>     | <b>21,07</b> | <b>85,07</b> | <b>592,82</b>           |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак 2                 | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2           | 1            | 25                      |             |
|                           | Картофельное пюре           | 150        | 2                | 9           | 14           | 109,7                   | 312         |
|                           | Печень тушеная в соусе      | 100        | 13,5             | 9,2         | 8,6          | 171,2                   | 261         |
|                           | Чай с лимоном               | 200        | 0,53             |             | 9,87         | 41,6                    | 377         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |             | 19           | 93                      | ПР          |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>550</b> | <b>20,03</b>     | <b>20,2</b> | <b>52,47</b> | <b>440,5</b>            |             |

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

5-ый день Пятница:

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры       | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак 1                 | Каша пшеничная молочная     | 200        | 7,3              | 4,3        | 38,27       | 220,98                  | 182         |
|                           | Кефир 2,5% жирности         | 125        | 3,63             | 4          | 5           | 73,75                   | 386         |
|                           | Фрукты                      | 75         | 0,3              | 0,3        | 0,23        | 33,3                    | 338         |
|                           | Чай с лимоном               | 200        |                  |            | 15          | 39                      | 377         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |            | 19          | 93                      | ПР          |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                             | <b>640</b> | <b>14,23</b>     | <b>8,6</b> | <b>77,5</b> | <b>460,03</b>           |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак 2                 | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2         | 1         | 25                      |             |
|                           | Мясо тушеное птицы          | 90         | 19               | 18        | 8         | 273                     | 290         |
|                           | Каша гречневая вязкая       | 150        | 7                | 5         | 34        | 208                     | 273         |
|                           | Чай с сахаром               | 200        |                  |           | 14        | 55                      | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |           | 19        | 93                      | ПР          |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>540</b> | <b>30</b>        | <b>25</b> | <b>76</b> | <b>655</b>              |             |

**Неделя: Вторая**

**Сезон: осень-зима**

**Возрастная категория: 12-18 лет**

**1-ый день Понедельник:**

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

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак 2                 | Каша молочная дружба        | 200        | 6,4              | 6,4          | 47            | 267                     | 175         |
|                           | Кофейный напиток на молоке  | 200        | 3,6              | 2,67         | 29,2          | 65,72                   | 379         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |              | 19            | 93                      | ПР          |
|                           | Сыр порциями                | 10         | 3                | 4            |               | 54                      | 15          |
|                           | Печенье                     | 50         | 1,7              | 2,26         | 13,94         | 82,9                    | ПР          |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>500</b> | <b>17,7</b>      | <b>15,33</b> | <b>109,14</b> | <b>562,62</b>           |             |

доля: Вторая  
 сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12-18 лет

**2-ой день Вторник:**

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак 1                 | Каша манная молочная жидкая | 200        | 6,02             | 4,05         | 33,37         | 194,1                   | 181         |
|                           | Сыр порциями                | 14         | 3                | 4            |               | 54                      | 15          |
|                           | Чай с сахаром               | 200        |                  |              | 14            | 56                      | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |              | 19            | 93                      | ПР          |
|                           | Масло сливочное             | 10         |                  | 8            |               | 73                      | 3           |
|                           | Пирожки печеные с яблоками  | 60         | 4,18             | 1,81         | 39,89         | 193,81                  | 409         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                             | <b>524</b> | <b>16,2</b>      | <b>17,86</b> | <b>106,26</b> | <b>663,91</b>           |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд               | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                           |                                 |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак 2                 | Рыба тешеная в томате с овощами | 50/50      | 9,75             | 4,95         | 3,8          | 105                     | 229         |
|                           | Рис отварной                    | 150        | 3,67             | 5,42         | 37,05        | 210,11                  | 304         |
|                           | Чай с сахаром                   | 200        |                  |              | 14           | 56                      | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный     | 40         | 3                |              | 19           | 93                      | ПР          |
|                           | Овощная закуска                 | 60         | 1                | 2            | 1            | 25                      |             |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                                 | <b>550</b> | <b>17,42</b>     | <b>12,37</b> | <b>74,85</b> | <b>489,11</b>           |             |

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

3-ий день Среда:

| Прием пищи                | Наименование блюд              | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |                                |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак 1                 | Рагу из овощей с кашей рисовой | 200        | 5,42             | 17,56        | 38,4          | 340                     | 144         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный    | 40         | 3                |              | 19            | 93                      |             |
|                           | Чай с сахаром                  | 200        |                  |              | 14            | 56                      | 376         |
|                           | Печенье                        | 35         | 1,7              | 2,26         | 13,94         | 82,9                    | ПР          |
|                           | Зефир                          | 100        | 0,65             |              | 80            | 322                     | ПР          |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                                | <b>575</b> | <b>10,77</b>     | <b>19,82</b> | <b>165,34</b> | <b>893,9</b>            |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры      | Углеводы  |                         |             |
| Завтрак 2                 | Каша гречневая вязкая       | 150        | 7                | 5         | 34        | 208                     | 273         |
|                           | Чай с сахаром               | 200        |                  |           | 14        | 56                      | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |           | 19        | 93                      | ПР          |
|                           | Мясо тушеное птицы          | 90         | 19               | 18        | 8         | 273                     | 290         |
|                           | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2         | 1         | 25                      |             |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>540</b> | <b>30</b>        | <b>25</b> | <b>76</b> | <b>655</b>              |             |



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

4-ый день Четверг:

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

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак 2                 | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2            | 1            | 25                      |             |
|                           | Чай с лимоном               | 200        | 0,53             |              | 9,27         | 39                      | 377         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |              | 19           | 93                      |             |
|                           | Рагу из птицы               | 200        | 12,56            | 11,72        | 15,2         | 217                     | 289         |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>500</b> | <b>17,09</b>     | <b>13,72</b> | <b>45,07</b> | <b>376,6</b>            |             |

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

5-ый день Пятница:

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак 1                 | Каша пшеничная молочная     | 200        | 7,3              | 4,3         | 38,27       | 220,98                  | 182         |
|                           | Сыр порциями                | 10         | 3                | 4           |             | 54                      | 15          |
|                           | Масло сливочное             | 10         |                  | 8           |             | 73                      | 3           |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |             | 19          | 93                      |             |
|                           | Чай с сахаром               | 200        |                  |             | 14          | 56                      | 376         |
|                           | Фрукты                      | 75         | 0,3              | 0,3         | 0,23        | 33,3                    | 338         |
| <b>Итого за завтрак 1</b> |                             | <b>505</b> | <b>10,6</b>      | <b>16,6</b> | <b>52,5</b> | <b>437,28</b>           |             |

| Прием пищи                | Наименование блюд           | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                           |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы    |                         |             |
| Завтрак 2                 | Овощная закуска             | 60         | 1                | 2            | 1           | 25                      |             |
|                           | Макароны отварные           | 150        | 5,8              | 10           | 38          | 269,2                   | 309         |
|                           | Котлеты рубленые куриные    | 80         | 12,16            | 10,88        | 10,8        | 189,76                  | 295         |
|                           | Хлеб пшеничный йодированный | 40         | 3                |              | 19          | 93                      | ПР          |
|                           | Кофейный напиток на молоке  | 200        | 4                | 3            | 25          | 145                     | 382         |
| <b>Итого за завтрак 2</b> |                             | <b>530</b> | <b>25,96</b>     | <b>25,88</b> | <b>93,8</b> | <b>721,96</b>           |             |