

Утверждаю

Директор  
МКОУ Владимирской ООШ

И.М. Лечунова

Приказ № 88 от 26.07.2023г



Примерное двенадцатидневное меню  
для организации бесплатным двухразовым  
питанием обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья в возрасте от 11 лет и  
старше.

**Организация: МКОУ Владимировская ООШ**  
**Название меню: овз 5-9 класс 2023-2024**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**  
**Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ**  
**Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,8</b>	<b>17,1</b>	<b>82,8</b>	<b>567,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>29,6</b>	<b>19,4</b>	<b>133,6</b>	<b>827,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>50,4</b>	<b>36,5</b>	<b>216,4</b>	<b>1395,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14,7</b>	<b>15,3</b>	<b>87,1</b>	<b>544,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>31,5</b>	<b>27,1</b>	<b>114,6</b>	<b>827,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>46,2</b>	<b>42,4</b>	<b>201,7</b>	<b>1371,7</b>

	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,7</b>	<b>9,7</b>	<b>97,3</b>	<b>550,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>41,6</b>	<b>33,4</b>	<b>107,2</b>	<b>896,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>60,3</b>	<b>43,1</b>	<b>204,5</b>	<b>1446,9</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,5</b>	<b>20,6</b>	<b>85,4</b>	<b>628,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>38</b>	<b>26,5</b>	<b>131,5</b>	<b>915,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>63,5</b>	<b>47,1</b>	<b>216,9</b>	<b>1543,8</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>35</b>	<b>60,4</b>	<b>665,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>34,8</b>	<b>27,8</b>	<b>109,7</b>	<b>827,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>62,1</b>	<b>62,8</b>	<b>170,1</b>	<b>1492,6</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>44,4</b>	<b>16,5</b>	<b>79,1</b>	<b>641,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3м	Голубцы ленивые	85	7,2	6,5	5,5	109,1
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>27,2</b>	<b>23</b>	<b>132,8</b>	<b>846,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>71,6</b>	<b>39,5</b>	<b>211,9</b>	<b>1488,4</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,7</b>	<b>12,6</b>	<b>111</b>	<b>623,9</b>
	<b>Обед</b>					

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>28</b>	<b>27,8</b>	<b>115,5</b>	<b>823,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>44,7</b>	<b>40,4</b>	<b>226,5</b>	<b>1447,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20</b>	<b>18,4</b>	<b>86</b>	<b>588,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>43,1</b>	<b>43,8</b>	<b>96,1</b>	<b>950,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>63,1</b>	<b>62,2</b>	<b>182,1</b>	<b>1539,2</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,7</b>	<b>18,9</b>	<b>86,6</b>	<b>610,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1

	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>46,8</b>	<b>22,6</b>	<b>106,7</b>	<b>817,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>70,5</b>	<b>41,5</b>	<b>193,3</b>	<b>1428,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29,6</b>	<b>24,7</b>	<b>72,8</b>	<b>631,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>36,2</b>	<b>29,3</b>	<b>116,8</b>	<b>876,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>65,8</b>	<b>54</b>	<b>189,6</b>	<b>1507,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	250	9,2	11	58	367,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16,7</b>	<b>12,1</b>	<b>119,5</b>	<b>653,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>43,1</b>	<b>19,7</b>	<b>123,2</b>	<b>842,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>59,8</b>	<b>31,8</b>	<b>242,7</b>	<b>1495,2</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,8</b>	<b>25,3</b>	<b>95,5</b>	<b>695,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>31,8</b>	<b>28,5</b>	<b>109,6</b>	<b>822,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>53,6</b>	<b>53,8</b>	<b>205,1</b>	<b>1518,4</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>569,17</b>	<b>23,33</b>	<b>18,85</b>	<b>88,63</b>	<b>616,79</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>950</b>	<b>35,98</b>	<b>27,41</b>	<b>116,44</b>	<b>856,1</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1519,2</b>	<b>59,3</b>	<b>46,3</b>	<b>205,1</b>	<b>1472,9</b>