



Утверждаю

Директор школы

Л.В.Щебет

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛОГРУДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ТАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Меню для учащихся с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	660	29.8	26.5	97.9	749.6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-4м	Котлета из говядины	110	20.1	19.1	18.1	324.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	110	8.4	0.9	54.1	257.8
	Итого за Обед	950	39.7	38.3	140.1	1063.8
	Итого за день	1610	69.5	64.8	238	1813.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	26.1	22.8	87.2	658.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	880	37.6	34.3	117.3	926.8
	Итого за день	1480	63.7	57.1	204.5	1585
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	630	26.1	22.3	104.3	721.3
	Обед					

54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0.8	9.2	6.4	111.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9.1	1	59	281.3
	Итого за Обед	840	44.5	24.4	109.1	833.4
	Итого за день	1470	70.6	46.7	213.4	1554.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	16.7	10.6	96.4	547.5
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2.1	6.5	20	146.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.8	26.3	6.6	354.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	980	40.2	48.4	106.5	1024
	Итого за день	1630	56.9	59	202.9	1571.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	7.3	40.1	260.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6
	Итого за Завтрак	635	26.9	19.2	107.7	711.3
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1.1	5.5	1.8	61.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.6	9.7	55.1	358.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	930	36.7	27.2	155.4	1012.9
	Итого за день	1565	63.6	46.4	263.1	1724.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

	Итого за Завтрак	600	29.8	25.7	92	717.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	930	34	40.5	101.2	904.3
	Итого за день	1530	63.8	66.2	193.2	1621.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6
	Итого за Завтрак	660	25.3	23	91.8	676
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-22м	Рагу из курицы	270	28.3	9.5	23.7	293.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	920	45.9	18.3	119	823.6
	Итого за день	1580	71.2	41.3	210.8	1499.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	550	31.1	28.4	95.8	763
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	880	47.3	28.8	125	949
	Итого за день	1430	78.4	57.2	220.8	1712
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6
	Итого за Завтрак	640	27.2	22.1	97.1	695.3
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2.1	6.5	20	146.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.8	26.3	6.6	354.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	900	38.8	46	108	1001.1
	Итого за день	1540	66	68.1	205.1	1696.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	7.3	40.1	260.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	580	23.4	17.1	95.9	630.1
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	150	3.8	15.2	15.6	214.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1000	37	34.9	151.4	1067.7
	Итого за день	1580	60.4	52	247.3	1697.8