



Согласовано:

Директор МАОУ НГО «СОШ №1»
Кудашева Л.Ю.

Утверждаю:

Директор ООО «Галактика»
Гаджиева И.Л.



**Примерное двухнедельное меню
для детей возраста с 11-18 лет ОВЗ
при МАОУ НГО «СОШ №1»**

Г. Новая Ляля

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 11-18 лет ОВЗ

Первая неделя

Номер рецепта	Наименование блюда	Выход	Кал.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник завтрак														
302	Каша рисовая	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
3	Бутерброд с маслом	30/5	123	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
Итого			695	15,7	22	81,1	0,08	1,95	0,21	3,13	362,4	415,14	117	2,49
Обед														
451	Котлета мясная	100	150	12,54	7,31	8,93	0,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	180	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
139	Суп картофельный с горохом	200/25	167	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
Пром	Витаминный напиток	200	68,6	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	30/20	140	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	ИТОГО:		964	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник Завтрак														
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56
302	Каша «Дружба»	250	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16

	Хлеб пшенич ный вит	30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
3	Бутербро д с колбасой	30/1 5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
	Груша свежая	150	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			69 5	10, 2	18, 8	39,56	1,6 8	11, 9	11,0 5	2,3 5	201 ,6	207 ,94	41, 8	1,8 9
Обед														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольн ик	250	15 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
462	Тефтели с соусом	100/ 50	33 3	13, 8	16, 4	13,1	0,3 5	0,0 72	41,6	0,5 6	17, 6	85, 6	15, 2	0,6 4
332/51 6	Макарон ы отварные	180	17 7	3,5	4,1	23,5	0,2 25	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
884/88 5	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/3 0	13 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		95 0	26, 2	25, 4	67,1	0,6 98	0,6 72	301, 627	3,8 4	120 ,1	464 ,6	62, 4	8,0 2
Среда Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	10 0	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
302	Каша пшениная	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30	64	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	Кофейны й напиток	200	18 7	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
	Мандари н	100	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			67 6	16, 27	26, 5	38,6	0,1 39	0 ,95	0,17	1,0 3	260 ,9	296 ,44	46, 2	2,5 9
Обед														
43	Салат Здоровье	100	88	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
124	Щи	250	18 4	2,5 3	4,8 5	8,57	13, 64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
413	Кура отварная	100	18 8	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
297	Греча	180	30	3,0	4,9	20,7	0,1	5,5	9	0,1	40,	84	30	10,

	отварная		3	4	6		5	5		5	5			5
Стр.55 7	Турбинк а песочная	100	22 5	7,6 2	8,3	55,07	0,0 9	0	182	0,9	30	62	11	1,4
689	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси н свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		12 82	21, 22	25	151,8 7	0,3 03	28, 3	290	4,0 3	204	334 ,5	128 ,2	3,2 9
Четверг завтрак														
302	Каша «Геркуле с»	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
Пром	Сок	200	87	1,6	1, 6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	
3	Бутербро д с сыром и маслом	15/1 5/5	12 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Яблоко	180	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
Итого			67 2	11, 5	17, 8	69,1	0,1	0,9 5	0,17	2,7 5	156 ,4	287 ,14	104 ,2	1,4 9
Обед														
	Огурец порцион но	100	88	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
110	Борщ	250	16 5	3,3	3,4 4	11,66								
371	Рыба припуще нная	100	19 3	13, 95	0,9	0	0,0 8	0	16	0,2 4	37, 6	144	34, 4	0,7 2
520	Пюре картофел ьное	180	16 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
Пром	Киселек	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		83 4	23, 71	28, 51	46,71	0,5 93	72, 1	141	6,8 1	337 ,6	392 ,5	108 ,6	4,8 1
Пятница Завтрак														
332/51	Макарон	180/	18	3,5	4,1	23,5	0,2	0	0,02	2,2	34,	160	27	3,1

6	ы отварные с сыром	20	7				25		7	5	5	,5		5
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао	200	19 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Груша	150	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			53 3	14, 3	12, 5	101,5	0,3 3	0,4	24,0 2	3,3 8	123 ,25	314	43, 2	4,0 8
Обед														
451	Котлета мясная	100	25 0	12, 54	7,3 1	8,93	,05 3	0,1 5	15	0,4 5	33	112 ,5	21, 75	0,9
520	Пюре картофел ьное	180	18 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
160	Суп молочны й	200	11 8	4,4	3,8	16,8								
20	Салат из свежих помидор	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:		96 0	24, 72	18, 07	112,9 7	0,4 18	42, 26	57,4 8	1,8 78	232 ,25	386 ,4	104 ,55	19, 31
Суббота Завтрак														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
302	Каша «Дружба »	250	21 8	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 3	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			54 1	7,8	5,7	30,2	0,1	40	260	1,0 7	81	226 ,5	28, 2	3,8 9
Обед														
448	Бифштек с рубленн ый	100	25 6	18, 21	9,6 3	5,13	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	,96

297	Каша гречневая рассыпчатая	180	30 3	12, 6	3	23,5	23, 7	0,1 2	0	0	1,5	18	108	2,4
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
181	Суп картофельный с рыбой	250	18 8	1,6	3,9 2	11,44	13, 98	4,5	8	0,1	35	88	32	11
	Сок	200	98	,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		10 76	39, 31	64, 04	77,99	25, 43	11, 5	16,4 4	3,0 5	221 ,9	358 ,3	165 ,8	6,2 5
Вторая неделя														
Понедельник Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	88	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
BRON №20	Каша манная	250	19 1	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/1 5	15 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,2 7	20	19	2,3 5	0	0	0	0
	Апельсин	180	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
Итого			67 6	9,4	17, 2	41,46	1,9 33	30 ,13	30,0 5	7,6 7	201 ,6	157 ,94	29, 8	5,8 6
Обед														
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
132	Рассольник	250	18 2	4,7	6,3	24,4	4,6							
43	Салат «Здоровье»	100	88	11, 8	9,2	33,72	0,6 2	0	0,6	0,1 7	66, 2	222	39, 2	4,1 5
Пром	Напиток витаминный	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Груша свежая	200	96	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6

	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		655	26,3	19,2	132,74	,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
Вторник Завтрак														
BRON №20	Каша пшеничная	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с колбасой	30/15	183	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
884/885	Чай с молоком	200	127	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Мандарины	100	88	1,8	0,5	16,2	0,1							
Итого			659	13,3	12,1	74,8	0,093	2,35	0,17	2,85	197,4	244,14	60,2	4,53
Обед														
BRON №20	Салат из разных овощей	100	74	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
139	Суп картофельный с горохом	250	216	6,2	5,6	22,3	0,1	4,5	8	0,1	35	88	32	11
366	Запеканка творожная	200/30	328	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		852	15,29	28,78	63,67	0,713	16	320	1,16	290,15	332,5	84,95	3,33
Среда														
160	Суп молочный	250	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с сыром	30/15	163	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Кисель	200	88	2	0	19,2	0,27	20	19	2,35	0	0	0	0
	Яблоко	150	94	0,6	-	16,9	15							

Итого			60 6	14, 3	12, 1	72,82	0,9 8	20, 35	19,1 7	5,1	190 ,4	237 ,14	56, 2	3,1 3
Обед														
500	Биточек из куры	100	19 4	14, 5	13, 4	7,1	0,0 64	0,6 4	32	1,4 4	46, 4	86, 4	24	1,4 4
520	Пюре картофел ьное	180	18 0	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	,15	40, 5	84	30	1,0 5
20	Салат из свежих огурцов	100	91	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6
693	Кофейны й напиток с молоком	200	19 0	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		79 5	32, 89	27, 87	100,1 3	0,9 42	6,5 9	50	3,2 7	140 ,4	309 ,65	71, 7	3,2 4
Четверг														
43	Салат «Здоровь е»	100	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
BRON №20	Каша манная	250	23 3	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
Итого			56 7	8,5 9	23, 38	28,07	36, 05	36, 05	294	1,4 5	253 ,4	169 ,14	62, 2	3,0 7
Обед														
451	Биточек мясной	100	26 8	9,6 3	8,8 6	6,74	0,0 56	0,4	0,04 8	0,2 4	20, 72	99, 12	18, 08	0,5 6
332/51 6	Макарон ы отварные	180	18 7	3,5	4,1	23,5	0,2 55	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
110	Борщ	250	16 5	3,3	3,4 4	11,66								
Пром	Кисель	200	88	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый витамин ный/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		84 8	18, 23	13, 36	75,34	5,4 7	47, 1	16	3,0 47	110	321 ,7	72, 66	6,5 2

Пятница														
413	Кура припущенная	100	218	7,77	16,7	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
520	Пюре картофельное	180	180	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
3	Бутерброд с маслом	30/15/10	193	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Сок	200	94	1	-	21,2	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
Итого			755	18,67	29,86	63,2	0,326	7,9	9,17	1,28	242,4	337,44	68,2	15,49
Обед														
	Огурец порционный	100	88	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Суфле «Рыбка»	200	346	11,7	9,57	0,9								
124	Щи	250	195	2,53	4,85	8,57	13,64	14	88	0,5	34	56	13	0,8
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Сыр	20	80	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		917	15,29	19,38	22,75	0,127	8,34	57,76	1,81	306,54	317,44	37,23	3,94
Суббота Завтрак														
BRON №20	Каша манная	250	233	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
770	Булочка «Дорожная»	70	223	4,7	7,9	7,3	0,01	0,35	0,17	0,42	164,4	115,64	16	1
	Хлеб пшеничный вит/рж	30	70	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
Итого			716	12,66	12,1	68,82	0,089	20,35	2,17	2,75	196,6	239,14	65,9	3,73
Обед														
366	Запеканка со сгущ	200/30	308	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6

	мол													
107	Бульон куриный	25	14 0	5,2	2,0 8	0,15	0,4 5							
3	Бутербро д с сыром	30/1 5/10	19 3	4,7	7,9	7,3	0,0 1	0,3 5	0,17	0,4 2	164 ,4	115 ,64	16	1
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/3 0	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
639	Компот из сухофрук тов	200	62	0,3	-	15,3	0,0 06	20	2	0	6,2	2	9,7	0,6
	ИТОГО:		84 3	23	25, 7	80,2	0,6 4	2,3 3	29	2,2 6	483 ,65	541	73, 75	2,9 3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945415
Владелец Хафизов Рашид Харисович
Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025