



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Степановская СОШ  
/Цуркан В.В./  
«30» августа 2022 г.

Десятидневное меню  
для организации питания обучающихся ОВЗ  
на 2022-2023 учебный год

## Для детей ОВЗ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		570	15,7	14,4	85,9	548	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з-2020
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,7	18	3,2	225,4	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		600	19,2	18,8	75,6	554,9	
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		585	16,48	12,28	74,86	475,7	
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	6,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		590	12,6	14,1	89	540,3	
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-13к-2020
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Завтрак		570	15,9	17,8	90,5	586,9	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Завтрак	Каша "Дружба"	200	4	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак		585	15,48	12,28	74,86	475,7	
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 7	Запеканка из творога	150	16,7	10,7	21,6	301,2	54-1т-2020
Завтрак	Джем фруктовый	20	0,1	0	14,4	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		520	19,6	11,5	66,6	500	
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	15,9	17,8	90,5	586,9	
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 9</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	8,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	15,38	13,88	88,76	541	
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 10</b>							
Завтрак	Сыр российский в нарезке	15	2,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	200	6,34	12,64	38,8	302,4	269
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,7	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		570	15,91	20,91	83	599,5	
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.