

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чилинская средняя общеобразовательная школа»**

636172, Томская обл., Кожевниковский район, с. Чилино, ул. Советская д. 1 а

Тел. (244) 44-748, e - mail: chilinosc@yandex.ru

ИНН 7008004659; КПП 700801001; ОГРН 1027003152880

Утверждаю _____

Т.А.Узгорова

пр. № _____

Меню для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,3	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4	54-2гн -2020
Итого за завтрак		445	11,28	10,22	36,3	282,3	
обед	Салат из свеклы	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Плов с курицей	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9	54-12м -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	Банан	200	2,8	0,0	40,8	14,4	Пром
Итого за обед		690	33,7	10,9	114,3	689,9	
Итого за день		1135	44,98	21,12	150,6	972,2	
День 2							
завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4	54-3г-2020
	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	Пром.
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн -2020
	Итого за завтрак	505	16,90	16,00	71,60	497,70	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г -2020
	Курица, тушеная с морковью	100,0	14,2	5,78	4,46	126,4	54-25м -2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6	54-10хн-2020
	Апельсин	75	0,6	0,1	5,5	25,8	
Итого за обед		605	25,9	12,78	78,16	530,9	
Итого за день		1110	59,3	28,78	149,76	1028,7	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6	54-10к-2020

	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6ГН -2020
	Итого за завтрак	440	12,3	14,3	63,40	431,4	
обед	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	1,7	5,3	10,3	96,3	54-2с-2020
	Овощное рагу	150	1,9	0,1	12,7	58,7	54-9Г -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1ХН-2020
	Йогурт	90	3,5	1,2	4,8	43,9	
	Итого за обед	640	10	6,9	62,0	352,2	
Итого за день		1095	25,78	25,62	125,4	837,3	
День 4							
завтрак	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180,0	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25ГН -2020
	Итого за завтрак	430	11,30	11,90	58,80	383,50	
обед	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,2	54-6Г -2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80,0	6,2	5,7	7,7	106,8	54-9р-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из чернослива	200,0	0,8	0,0	28,4	117,0	54-3ХН -2020
	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7	Пром
	Итого за обед	660	13,8	11,2	102,1	564,4	
Итого за день		1090	25,1	23,1	160,9	947,9	
День 5							
завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4	54-3Г-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9ГН -2020
	Итого за завтрак	430	16,30	13,20	63,40	437,10	
обед	Винегрет	80	1,0	7,1	6,0	91,8	54-16з-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11Г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Биточки из курицы	75	14,3	24,1	0,2	126,4	54-2з-2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5ХН -2020
	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3	Пром
	Итого за обед	630	23,36	37,98	78,38	600,0	
Итого за день		1060	39,66	51,18	141,78	1037,1	
День 6							
завтрак	Каша пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	54-6к-20202
	Булочка	50	3,5	1,3	25,5	126	Пром
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6ГН -2020
	Итого за завтрак	480	15,62	13,12	83,24	511,7	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,4	5,9	33,6	205,2	54-5Г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Котлета говяжья	80,0	15,0	12,7	6,6	200,5	54-4М -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11,0	46,8	54-13ХН-2020

	Банан	200	2,8	0,0	40,8	174,4	
	Итого за обед	730	25,76	19,58	106,9	706	
Итого за день		1285	41,98	32,7	195,82	1242,8	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,3	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7ГН -2020
	Итого за завтрак	445	15,18	16,22	42,5	377	
обед	Салат из свеклы	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Плов с курицей	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9	54-12м -2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн -2020
	Апельсин	75	0,6	0,1	5,5	25,8	Пром
	Итого за обед	565	32,7	11	84,8	569,5	
Итого за день		1020	47,88	27,22	121,8	920,7	
День 8							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,0	12,0	41,2	305,4	54-10к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25ГН -2020
	Итого за завтрак	430	13,40	17,0	75,40	508,90	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35,0	207,7	54-1г-2020
	Курица, тушеная с морковью	100,0	14,2	5,78	4,46	126,4	54-25м -2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Кисель из черной смородины	200,0	0,2	0,0	12,5	50,7	54-12хн-2020
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,5	10,2	59,6	Пром
	Итого за обед	510	22,72	10,28	64,86	449,7	
Итого за день		960	36,12	27,98	140,26	958,6	
День 9							
завтрак	Булочка	50	3,5	1,3	25,5	126	Пром
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,9	10,6	46,5	316,4	54-14к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3ГН -2020
	Итого за завтрак	480	14,8	12,1	89,1	533,7	
обед	Помидор в нарезке	50,0	0,3	0,0	1,9	8,8	54-3з-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Биточки из курицы	75	14,3	24,1	0,2	126,4	54-23м -2022
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-1хн-2020
	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7	Пром
	Итого за обед	675	21,78	30,58	76,38	519,20	
Итого за день		1230	36,88	42,98	172,18	1083,2	
День 10							
завтрак	Омлет	200	12,8	15,3	6,5	214,5	54-20-2020

	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2022
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4	54-2гн -2020
	Итого за завтрак	445	19,8	20,5	24,4	366,5	
обед	Суп гороховый	200	7,1	3,7	18,5	135,8	54-8с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10м-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн -2020
	Йогурт	90	3,5	1,2	4,8	43,9	Пром
	Итого за обед	720	37,4	41,5	79,6	841,3	
Итого за день		1165	56,18	61,52	74,0	1193,8	
Средняя за период		1117	41,48	36,98	144,60	1038,8	