

**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](mailto:chilinosc@yandex.ru)

**ИНН 7008004659; КПП 700801001; ОГРН 1027003152880**

Утверждаю \_\_\_\_\_

Т.А.Узгорова

пр. № \_\_\_\_\_

## Меню для обучающихся с ОВЗ 5-11 классов

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4	54-2гн -2020
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>11,58</b>	<b>10,26</b>	<b>38,02</b>	<b>290.</b>	
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	50	2,6	0,34	13,22	66,53	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
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>34,0</b>	<b>12,94</b>	<b>116,02</b>	<b>689,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>45,58</b>	<b>23,2</b>	<b>154,04</b>	<b>989,51</b>	
<b>День 2</b>							
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	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,90</b>	<b>16,00</b>	<b>71,60</b>	<b>497,70</b>	
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	50	2,6	0,34	13,22	66,53	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>29,5</b>	<b>15,05</b>	<b>99,93</b>	<b>654,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>46,8</b>	<b>31,19</b>	<b>175,59</b>	<b>1171,45</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	6.12	12,6	43,3	320,6	54-10к-2020

	Сыр твердых сортов	15	3,48	4,42	0,0	53,7	54-1з-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>16,08</b>	<b>18,76</b>	<b>65,12</b>	<b>493,73</b>	
обед	Борщ со свежей капустой и сметаной	200	1,7	5,3	10,3	96,3	54-2с-2020
	Овощное рагу	200	2,5	0,1	16,9	78,26	54-9г -2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>10,3</b>	<b>6,9</b>	<b>63,72</b>	<b>358,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>26,38</b>	<b>25,06</b>	<b>128,84</b>	<b>852,41</b>	
День 4							
завтрак	Каша "Дружба"	250	6,12	8,6	30,75	225	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,30</b>	<b>11,90</b>	<b>58,80</b>	<b>383,50</b>	
обед	Рис отварной	200	4,8	6,9	50,92	285,6	54-6г -2020
	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	15,3	19,9	4,4	257,8	54-9р-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>24,4</b>	<b>27,14</b>	<b>113,44</b>	<b>796,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>36,22</b>	<b>40,78</b>	<b>180,11</b>	<b>1233,66</b>	
День 5							
завтрак	Макаронь отварные с сыром	200	10,2	9,4	40,8	288,4	54-3г-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,6</b>	<b>13,24</b>	<b>65,12</b>	<b>445,78</b>	
обед	Винегрет	100	1,25	8,9	7,5	114,75	54-16з-2020
	Картофельное пюре	200	4,02	7,6	31,75	211,75	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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>25,23</b>	<b>42,02</b>	<b>96,35</b>	<b>715,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>41,83</b>	<b>55,26</b>	<b>161,47</b>	<b>1161,41</b>	
День 6							
завтрак	Каша пшеничная	250	8,32	10,12	37,64	274,9	54-6к-20202
	Булочка	50	3,5	1,3	25,5	126	Пром
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>15,62</b>	<b>13,12</b>	<b>83,24</b>	<b>511,7</b>	
обед	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	45,02	274,98	54-5г -2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2	54-3с-20202
	Котлета говяжья	100	18,0	15,24	7,9	240	54-4м -2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>30,56</b>	<b>24,16</b>	<b>121,12</b>	<b>824</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>47,28</b>	<b>37,32</b>	<b>213,98</b>	<b>1352,98</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>15,48</b>	<b>16,26</b>	<b>44,22</b>	<b>385,63</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Плов с курицей	250,0	34,0	9,8	43,37	398,37	54-12м -2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>40,4</b>	<b>13,04</b>	<b>169</b>	<b>683,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1175</b>	<b>55,88</b>	<b>29,30</b>	<b>213,72</b>	<b>1069,28</b>	
<b>День 8</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,0	12,0	41,2	305,4	54-10к-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,7	145,6	54-25гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,40</b>	<b>17,0</b>	<b>75,40</b>	<b>508,90</b>	
<b>обед</b>	Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	54-2з-2020
	Макароны отварные	200	6,6	7,2	46,6	276,93	54-1г-2020
	Курица, тушенная с морковью	100,0	14,2	5,78	4,46	126,4	54-25м -2022
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Кисель из черной смородины	200,0	0,2	0,0	12,5	50,7	54-12хн-2020
	Молоко сгущенное	40	2,8	3,0	20,4	119,2	Пром
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>26,8</b>	<b>16,32</b>	<b>102,2</b>	<b>646,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>43,55</b>	<b>41,58</b>	<b>175,42</b>	<b>1249,9</b>	
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3гн -2020
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>13,8</b>	<b>99,7</b>	<b>589,9</b>	
<b>обед</b>	Помидор в нарезке	50,0	0,3	0,0	1,9	8,8	54-3з-2020
	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,7	211,7	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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>23,08</b>	<b>32,5</b>	<b>86,15</b>	<b>581,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>38,5</b>	<b>46,3</b>	<b>185,8</b>	<b>1171,5</b>	
<b>День 10</b>							

завтрак	Омлет	200	12,8	15,3	6,5	214,5	54-20-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>19,8</b>	<b>20,5</b>	<b>24,4</b>	<b>366,5</b>	
обед	Суп гороховый	250	8,8	4,6	23,1	169,7	54-8с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10м-2020
	Хлеб в ассортименте	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>39,47</b>	<b>42,46</b>	<b>85,94</b>	<b>883,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>58,55</b>	<b>62,52</b>	<b>112,06</b>	<b>1280,45</b>	
<b>Средняя за период</b>		<b>1244</b>	<b>41,40</b>	<b>36,13</b>	<b>170</b>	<b>1038,8</b>	