

**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 5-11 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	50	2,6	0,34	13,22	66,53	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,4	54-2гн -2020
Итого за завтрак		515	11,58	10,26	38,02	290.	
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
Итого за обед		710	34,0	12,94	116,02	689,9	
Итого за день		1225	45,58	23,2	154,04	989,51	
День 2							
завтрак	Макароны 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
	Итого за завтрак	550	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	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	
Итого за обед		750	29,5	15,05	99,93	654,47	
Итого за день		1300	46,8	31,19	175,59	1171,45	
День 3							
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
	Итого за завтрак	475	16,08	18,76	65,12	493,73	
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	
	Итого за обед	670	10,3	6,9	63,72	358,68	
Итого за день		1115	26,38	25,06	128,84	852,41	
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
	Итого за завтрак	430	11,30	11,90	58,80	383,50	
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
	Итого за обед	750	24,4	27,14	113,44	796,48	
Итого за день		1250	36,22	40,78	180,11	1233,66	
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
	Итого за завтрак	450	16,6	13,24	65,12	445,78	
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
	Итого за обед	795	25,23	42,02	96,35	715,63	
Итого за день		1245	41,83	55,26	161,47	1161,41	
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
	Итого за завтрак	530	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	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	
	Итого за обед	820	30,56	24,16	121,12	824	
Итого за день		1470	47,28	37,32	213,98	1352,98	
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	50	2,6	0,3 4	13,22	66,53	Пром.
	Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн -2020
	Итого за завтрак	465	15,48	16,26	44,22	385,63	
обед	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
	Итого за обед	710	40,4	13,04	169	683,65	
Итого за день		1175	55,88	29,30	213,72	1069,28	
День 8							
завтрак	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
	Итого за завтрак	450	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	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
	Итого за обед	550	26,8	16,32	102,2	646,7	
Итого за день		1090	43,55	41,58	175,42	1249,9	
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	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
	Итого за завтрак	500	15,5	13,8	99,7	589,9	
обед	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
	Итого за обед	770	23,08	32,5	86,15	581,5	
Итого за день		1300	38,5	46,3	185,8	1171,5	
День 10							

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
	Итого за завтрак	465	19,8	20,5	24,4	366,5	
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
	Итого за обед	790	39,47	42,46	85,94	883,9	
Итого за день		1235	58,55	62,52	112,06	1280,45	
Средняя за период		1244	41,40	36,13	170	1038,8	