СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области в Орджоникидзевском и
Железнодорожном районах города Екатеринбурга,
в городе Березовский, в городе Верхняя Пышма 29.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник МБУ
«Комбинат детского питания»
_____ А.Ю. Пьянков

СОГЛАСОВАНО
Директор
МАОУ СОШ №1 _____

МЕНЮ
Примерное четырехнедельное
для учащихся ОВЗ с 7-11 лет на период
с 01.03.2023г. по 31.05.2023г.

г. Верхняя Пышма

Подписано цифровой подписью: Мандрыгина Людмила Ивановна
DN: c=RU, st=Свердловская область, l=Свердловская область, г.Верхняя Пышма, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА", 1.2.643.100.3=120B303137303239353831333 4, 1.2.643.3.131.1.1=120C363630363030353734353934, email=shk1-vp-buh@yandex.ru, givenName=Людмила Ивановна, sn=Мандрыгина, cn=Мандрыгина Людмила Ивановна

ОВЗ первая неделя неделя 7-12 лет

№ рецепт.	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8.2	33.2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	517	**28.6**	**13.4**	**74.6**	**615.0**
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	250/10/10	5.38	6.36	7.26	107.40
493	Птица (индейка) тушеная в смет. соусе	80/20	19.4	13.9	1.54	208.4
518	Картофель отварной (с маслом)	150	3.00	7.65	23.65	180.80
тк	Хлеб пшен/ржаной	30	2.20	0.30	13.00	65.00
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
806	Коржик молочный	75	4.8	8.5	48.4	288
	Сумма калорий:	**825**	**39.48**	**41.71**	**125.65**	**1036.60**
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31.6	218
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
686	Чай с сахаром	200.00	0.30	0.00	15.20	60.00
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
	Сумма калорий:	**520**	**11.5**	**18.0**	**108.1**	**672.0**
	Обед					
19	Помидоры свежие	50	0.4	0.05	1.4	7.5
340	Омлет натуральный	100	10.00	16.70	1.90	199.00
333	Макароны отварные с сыром	200	7	8.2	47	294
инстр	Кисель "Витошка"	200	0	0	30.6	118
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	**710**	**22.32**	**26.13**	**121.52**	**819.00**
	Среда					
	Завтрак					
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
311	Каша пшенная	200	4.4	9.2	15.4	208.0
тк	Хлеб пшеничный	60	5.4	1.4	35.4	130.0
686	Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15.1	58.0
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
	Сумма калорий:	**520**	**35.1**	**15.3**	**74.5**	**613.0**
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200/10/25	9.74	6.99	13.63	158.60
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	11.48	7.76	5.35	137.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90	163.50
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	810	**33.19**	**31.48**	**133.60**	**977.10**
	Четверг					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
35/03	Каша "Дружба"	200	7.2	5.2	44.6	254.0
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
	Сумма калорий:	**515**	**22.1**	**20.1**	**101.4**	**679.6**
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100	3.40	5.60	3.50	79.00
492	Плов из мяса цыпленка	225	18.23	17.78	40.73	402.75
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00

тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	785	**28.99**	**24.96**	**135.75**	**897.75**
	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4.8	8.1	30.4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14.1	12.3	2.0	177.0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Сумма калорий:	**560**	**28.1**	**26.0**	**90.8**	**719.0**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6
297	Греча рассыпчатая	150	4.3	7.2	44.1	263.0
437	Гуляш из говядины	80/50	18.07	8.45	5.2	171.6
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**782**	**32.0**	**20.7**	**108.3**	**758.2**
	Итого		**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**

Примечание - исользован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах 2004 г.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, Екатеринбург, 2003г.

ОВЗ вторая неделя 7-12 лет

№ рецепт.	вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	200	4.8	3	29.2	163
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
2	Бутерброд с повидлом	60	1.8	4.65	31.5	177
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0
	Сумма калорий:	**510**	**31.7**	**10.0**	**114.2**	**693.0**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.5	6.0	22.1	175.0
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5.25	6.15	35.25	220.50
451	Шницель мясной	100	15.9	14.4	16	261
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
инст	Напиток витам "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	Сумма калорий:	**770**	**32.97**	**27.13**	**118.27**	**861.50**
	Вторник					
	Завтрак					
16	Салат из огурца	100	0.76	6.09	2.38	67.3
340	Омлет натуральный	100	9.5	16.7	1.9	199
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
78/03*	Ватрушка "Лакомка"	50	5.21	8.5	19.7	176
	Сумма калорий:	**502**	**18.46**	**32.01**	**56.84**	**567.30**
	Обед					
81	Маринованная капуста	100	1.3	5	8	84
680	Запеканка картофельная	200	20	19.6	33	396
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	710	**27.42**	**25.78**	**113.22**	**806.50**
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	200	4.8	10.0	21.4	198.0
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
2	Бутерброд с сыром	60	8.9	12.3	12.5	209
тк	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	13.0	65.0
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Сумма калорий:	**510**	**40.8**	**27.6**	**87.7**	**816.0**
	Обед					
110	Борщ со сметаной с мясом	200/10/10	4.30	5.80	10.70	112.30
391	Шницель натуральный	100	17.4	11.8	1.8	188
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3.8	5.79	38.12	220.5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	752	**30.12**	**23.97**	**91.74**	**710.80**
	Четверг					
	Завтрак					
332/516	Макароны отварные с маслом	180	6.59	5.06	29.89	198.58
97	Сыр порционный	30	6.96	8.86	0	109.2
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
786	Булочка творожная	50	6.65	1.8	27.8	147.5
	Сумма калорий:	**520**	**30.42**	**23.10**	**93.51**	**708.28**
	Обед					
366	Запеканка творожная со сладким соусом	100/20	19.38	13.86	18.54	280.6
440	Говядина, тушеная с капустой	200	17.8	9.8	21.6	250
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
ттк 1	Манник	50	2.92	3.35	26.05	147.4
	Сумма калорий:	730	**44.46**	**27.59**	**115.71**	**902.00**

	Пятница					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
ст.246	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3	8.2	20	172
тк	Хлеб пшеничный	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
686	Чай с сахаром	200.00	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**520.00**	**11.52**	**18.18**	**96.52**	**626.00**
	Обед					
157	Солянка домашняя .	200/10	15.06	12.70	4.00	152.00
493	Птица тушеная в сметанном соусе	80/20	14.00	11.10	1.02	160.80
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	**870**	**47.58**	**37.78**	**120.74**	**982.30**
	Итого		**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**

ОВЗ Третья неделя 7-12 лет

№ рецепт.	Третья неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная	200	6	8.2	33.2	238
тк	Масло сливочное порц.	20	14.50	0.20	0.28	132.40
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
1011	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87
тк	Фрукты (яблоко)	200	0.7	0.0	9.7	88.0
	Сумма калорий:		**27.1**	**10.6**	**86.4**	**675.4**
	Обед					
140	Суп с макаронами с говядиной	200/25	11.2	5.6	17.8	170.4
443	Плов из мяса индейки	200	21.60	11.80	37.80	349.12
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	**835**	**40.08**	**20.18**	**123.78**	**854.02**
	Вторник					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31.6	218
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
	Сумма калорий:	**520**	**17.1**	**24.8**	**102.8**	**735.0**
	Обед					
19	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.4	7.5
340	Омлет натуральный	100	10	16.7	1.9	199
333	Макароны отварные с сыром	200	7	8.2	47	294
631	Компот из свежих плодов (заморо)	200	0.60	0.00	35.60	140.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	**610**	**22.32**	**25.53**	**111.82**	**770.50**
	Среда					
	Завтрак					
2	Бутерброд с повидлом	40	1.2	3.1	21.0	118.0
35/03	Каша "Дружба"	200	7.2	5.2	44.6	254.0
97	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
694	Какао с молоком	200	4.1	3.8	27.5	154.0
	Сумма калорий:	**515**	**20.3**	**17.1**	**119.0**	**710.6**
	Обед					
124	Щи с мясом со сметаной	200/10/10	1.6	3.44	8	96.4
390	Котлета рыбная "Любительская"	100	15.00	9.60	8.40	178.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90	163.50
инст	Кисель витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	30.60	118.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
ТТК 2	Пирог пластовой "Зебра"	70	3.86	10.08	34.02	244
	Сумма калорий:	**800**	**27.93**	**30.45**	**128.84**	**929.90**
	Четверг					
	Завтрак					
302	Каша манная молочная	200	4.8	8.1	30.4	222
347	Омлет с мясом (варёный на пару)	100	14.1	12.3	2.0	177.0
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
686	Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15.1	58.0
	Сумма калорий:	**560**	**23.4**	**21.1**	**73.4**	**587.0**
	Обед					
19/2003	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1.19	9.17	6.4	112.8
64/03	Колбаски "Витаминные"	100	15.70	19.50	3.14	251.00
224	Рагу из овощей	150	3	12.45	17.25	187.5

705	Напиток из шиповника	200	0.04	0.00	23.60	94.00
тк	Фрукты (банан)	200	2.25	0.75	31.50	192.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
	Сумма калорий:	**770**	**26.50**	**42.45**	**107.81**	**967.30**
	Пятница					
	Завтрак					
2	Бутерброд с сыром	60	8.9	12.3	12.5	209
311	Каша пшенная	200	4.4	9.2	15.4	208.0
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.1	58.0
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
	Сумма калорий:	**525**	**36.2**	**22.3**	**69.0**	**694.0**
	Обед					
132	Рассольник ленинградский со смет., мясом	200/10/25	9.74	6.99	13.63	158.60
437	Гуляш	75/50	13.9	6.5	4.0	243.0
297	Греча рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**777**	**36.96**	**21.87**	**101.35**	**870.60**
	Итого		**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**

Таблица 4 - Четвёртая неделя 7-12 лет 2023 г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник					
	Завтрак					
302	Каша геркулесовая	250	6.0	12.5	26.8	247.5
10	Бутерброд с маслом	60	2.64	21.6	16.32	276
тк	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	13.0	65.0
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	Сумма калорий:	**540**	**15.7**	**39.4**	**88.6**	**778.5**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200/10	6.0	4.8	17.7	140.0
333	Макароны отварные (с сыром)	150	5.25	6.15	35.25	220.5
451	Шницель мясной	120	19.08	17.28	19.2	313.2
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
803	Печенье "Листики" песочное	50	3.3	4.25	36.2	195.5
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	0.00	0.00	19.00	75.00
	Сумма калорий:	**780**	**37.95**	**33.06**	**153.25**	**1074.20**
	Вторник					
	Завтрак					
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1.24	9.99	9.17	132
345	Омлет с картофелем запеченный	105	8.8	13.6	7.5	189
686	Чай с лимоном	200/7	0.30	0.00	15.20	60.00
ТТК 1	Манник	100	5.84	6.7	52.1	294.8
	Сумма калорий:	**512**	**16.18**	**30.29**	**83.97**	**675.80**
	Обед					
7/2003	Салат "Здоровье"	100	1.24	9.99	9.17	132
423	Бефстроганов	50/50	17.4	12.3	5.2	203
297	Греча рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279
700	Напиток из ягод замороженных	200	0.04	0.00	23.60	94.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
	Сумма калорий:	**760**	**32.3**	**31.3**	**121.2**	**908.5**
	Среда					
	Завтрак					
302	Каша ячневая молочная	200	4.8	3	29.2	163
	Масло сливочное порц.	20	20.0	0.0	8.3	154.0
2	Бутерброд с повидлом	60	1.8	4.65	31.5	177
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
692	Кофейный напиток	200	2.4	1.6	27.5	134.0
	Сумма калорий:	**510**	**31.7**	**10.0**	**114.2**	**693.0**
	Обед					
110	Борщ со сметаной	250/10/10	1.86	5.66	10.84	100.80
371	Рыба припущенная	100	15.10	4.98	10.30	145.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.15	6.75	21.90	163.50
тк.	Хлеб пшен/ржаной	30	2.20	0.30	13.00	65.00
794	Кекс "Творожный"	50	4.10	9.20	25.60	200.00
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Сумма калорий:	**800**	**27.01**	**26.89**	**113.04**	**798.30**
	Четверг					
	Завтрак					
инстр	Слойка с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
311	Каша манная молочная жидкая с м/с	200	3	8.2	20	172
тк	Хлеб пшеничный	50	4.50	1.20	29.50	113.00
686	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	15.20	60.00
	Сумма калорий:	**510.00**	**11.70**	**18.80**	**100.10**	**609.00**
	Обед					
37	Салат из сырых овощей	100	3.40	5.60	3.50	79.00
365	Суфле творожное	80	11.2	8.16	11.2	165.6
487	Птица отварная	120	19	10.68	0.48	173
36/03	Рис припущенный с овощами	150	3.8	5.79	38.12	220.5
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4.3	0.6	25.9	130.0
694	Какао с молоком	200	4.70	5.00	31.80	187.00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	3.9	9.4	35.4	264.0
	Сумма калорий:	770	**50.32**	**30.21**	**107.52**	**876.10**

	Пятница					
	Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	200	3	8	31.6	218
337	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
2	Бутерброд с сыром	60	8.9	12.3	12.5	209
тк	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	17.7	65.0
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0
	Сумма калорий:	**530**	25.59	32.42	71.96	678.00
	Обед					
157	Солянка домашняя .	200/10	15.06	12.70	4.00	152.00
439	Жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб пшен/ржаной	30/30	4.32	0.58	25.92	130.00
тк	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192
	Сумма калорий:	942	**44.9**	**26.5**	**114.1**	**846.5**
	Итого		**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**