



Утверждаю  
директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»  
Арапов В.Ф.

**Десятидневное меню**  
**ОВЗ**  
**МБОУ «СОШ № 3 п. Переволоцкий»**  
**(завтрак)**  
**2024-2025 учебный год**

Основное 10- дневное меню для детей ОВЗ (завтраки)

МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»

2023-2024 уч. года



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>	<b>550,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
56-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	131,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,3</b>	<b>18,1</b>	<b>59,7</b>	<b>482,3</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
пром	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
24-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>18,8</b>	<b>16</b>	<b>84,6</b>	<b>556,9</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4	Каша гречневая рассыпчатая	150	82	6,9	35,9	238,9
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>33,4</b>	<b>16,2</b>	<b>87,6</b>	<b>629,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,9</b>	<b>12,9</b>	<b>77,5</b>	<b>525,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6
54-5соус	Салат из капусты с яблоками морковью	60,0	0,8	6,0	3,6	72,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,0</b>	<b>18,4</b>	<b>21,7</b>	<b>65,3</b>	<b>527,9</b>