

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «ДООШ №3»

\_\_\_\_\_ И.Н.Базалук

1 января 2024 г.

Базалук  
Инна  
Николаевна

Подписан: Базалук Инна Николаевна  
DN: C=RU, S=Оренбургская область, L=п.  
Домбаровский, T=Директор, O=1  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДОМБАРОВСКАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3",  
СНИЛС=05581509974, ИНН=562800365920,  
E=mobudoosh3.mobudoosh3@yandex.ru,  
G=Инна Николаевна, SN=Базалук, CN=Базалук  
Инна Николаевна  
Описание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

## Примерное меню для детей ОВЗ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

## Примерное меню для детей ОВЗ с 01.01.2024

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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>500</b>	<b>18.6</b>	<b>25.2</b>	<b>71.3</b>	<b>585.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>34.7</b>	<b>20.5</b>	<b>114.6</b>	<b>780.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>53.3</b>	<b>45.7</b>	<b>185.9</b>	<b>1366.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	9	12.3	35.6	289.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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>500</b>	<b>15.8</b>	<b>21.4</b>	<b>74.8</b>	<b>554.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	10.9	13.5	3.4	178.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30.6</b>	<b>26.2</b>	<b>120.8</b>	<b>840.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>46.4</b>	<b>47.6</b>	<b>195.6</b>	<b>1394.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6.1	6.6	29.1	200.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4

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>510</b>	<b>11.9</b>	<b>14.8</b>	<b>74.8</b>	<b>480.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>42.3</b>	<b>15.3</b>	<b>119.6</b>	<b>783.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>54.2</b>	<b>30.1</b>	<b>194.4</b>	<b>1263.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	220	8	10.2	37.5	274
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>520</b>	<b>18</b>	<b>24.1</b>	<b>74.5</b>	<b>586.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	14.6	6.1	5	133.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>41.5</b>	<b>24</b>	<b>114.3</b>	<b>838.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>59.5</b>	<b>48.1</b>	<b>188.8</b>	<b>1425.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9.1	11.1	41.4	302.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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>500</b>	<b>15.9</b>	<b>20.2</b>	<b>80.6</b>	<b>567.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>43</b>	<b>38.1</b>	<b>114.6</b>	<b>972.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>58.9</b>	<b>58.3</b>	<b>195.2</b>	<b>1539.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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>500</b>	<b>18.3</b>	<b>24.1</b>	<b>74.8</b>	<b>588.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31.8</b>	<b>25.4</b>	<b>98</b>	<b>746.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>50.1</b>	<b>49.5</b>	<b>172.8</b>	<b>1335</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6.1	6.6	29.1	200.4
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>510</b>	<b>15.2</b>	<b>17.5</b>	<b>70.9</b>	<b>500.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-23з	Маринад овощной с томатом	20	0.3	1.8	1.9	24.9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31.6</b>	<b>21.1</b>	<b>119.8</b>	<b>795</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>46.8</b>	<b>38.6</b>	<b>190.7</b>	<b>1295.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	9.4	10.6	44.4	310.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
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>510</b>	<b>14.8</b>	<b>18.6</b>	<b>81.4</b>	<b>551.9</b>

	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м	Плов с курицей	200	26.4	27.9	32.8	488
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>43.1</b>	<b>37.8</b>	<b>121.1</b>	<b>995.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>57.9</b>	<b>56.4</b>	<b>202.5</b>	<b>1547.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	220	8	10.2	37.5	274
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
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>520</b>	<b>18.4</b>	<b>24.3</b>	<b>83.2</b>	<b>625.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>32.5</b>	<b>21.2</b>	<b>107.2</b>	<b>748</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>50.9</b>	<b>45.5</b>	<b>190.4</b>	<b>1373.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
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>500</b>	<b>18.6</b>	<b>15.2</b>	<b>85</b>	<b>550.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-22м	Рагу из курицы	220	22.3	24.7	18.9	387.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>43.5</b>	<b>38.5</b>	<b>92.3</b>	<b>889.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>62.1</b>	<b>53.7</b>	<b>177.3</b>	<b>1439.8</b>