

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №18 города Кызыла

" " 2025 г



Утверждаю

Индивидуальный Предприниматель
 АЛДЫН-КЫС КУУСКААЛОВА

Куулар А.К.

" " 2025 г

Примерное 10-дневное меню для учащихся
 с ОВЗ (с ограниченными возможностями здоровья) 5-11 класс
 в осенне-зимний период

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	200	7	7	36	280	230	42,00 Р
			доп-но	Фрукты	100	1	1	10	47	75	22,30 Р
			гор.напиток	Какао на молоке (3,2%)	200	3	3	14	94	462	18,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		540	14	12	77	503		85,30 Р
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	5	6	14	133	101	20,00 Р
			2 блюдо	Плов из говядины	150	7	9	11	230	330	47,30 Р
			напиток	Компот из яблок	200	1	1	14	60	342	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		390	16	17	56	505	1346	85,30 Р
1	1	Итого за день:			930	30	29	133	1008		170,60 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сметаной	250	19	10	27	292	222	67,30 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	10	41	376	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		542	23	12	54	415		85,30 Р
1	2	Обед	закуска								
			2 блюдо	Гуляш из мяса птицы с соусом	120	17	10	3	171	311	49,30 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	4	28	169	171	18,00 Р
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	17	74	349	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р

			<i>итого</i>		510	27	15	65	496		85,30 Р
1	2	Итого за день:			1052	50	27	119	911		170,60 Р
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	250	6	7	27	187	173	46,00 Р
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3	3	18	117	379	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			доп-но	Батончик	30	1	9	1	165		16,30 Р
			<i>итого</i>		520	13	20	63	551		85,30 Р
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Лапша тувинская из баранины	150	9	7	11	150	222	42,30 Р
			гарнир	Овощи запеченные	200	4	7	21	160	174	25,00 Р
			напиток	Чай витаминный	210	1	1	19	85	473	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		600	17	16	68	477		85,30 Р
1	3	Итого за день:			1120	30	36	131	1028		170,60 Р
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	90	10	12	12	150	268	49,30 Р
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	18,00 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	210	1	1	10	43	177	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		490	22	21	83	549		85,30 Р
1	4	Обед	закуска								
			2 блюдо	Биточки рыбные с соусом	90	15	9	10	142	326	44,30 Р
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	150	8	7	44	274	206	18,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		440	27	18	89	576		85,30 Р
1	4	Итого за день:			930	49	39	172	1125		170,60 Р
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп вермишелевый молочный	210	7	6	23	179	140	42,00 Р
			доп-но	Сдоба	50	2	1	12	90	545	22,30 Р
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1	1	10	44	377	18,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		480	29	15	85	635		85,30 Р
2	2	Итого за день:				44	36	151	1147		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной курицы	180	19	22	23	380	375	64,30 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	10	44	377	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	50	575	3,00 Р
			<i>итого</i>		505	25	25	60	556		
2	3	Обед	гор.блюдо	Плов из отварной курицы	180	19	22	23	380	375	64,30 Р
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	1	10	44	377	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	50	575	3,00 Р
			<i>итого</i>		505	25	25	60	556		
2	3	Итого за день:			1010	50	50	120	1112		170,60 Р
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с сыром	200	5	7	35	221	256	59,30 Р
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	1	10	50	575	3,00 Р
			<i>итого</i>		480	11	10	80	431		
2	4	Обед	закуска								
			2 блюдо	Тефтели рыбные	90	13	12	18	152	307	49,30 Р
			гарнир	Макаронны отварные	180	6	5	35	206	202	18,00 Р
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			<i>итого</i>		510	23	19	88	518		
2	4	Итого за день:				34	29	168	949		170,60 Р
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Капа ячневая молочная	200	6	8	32	270	230	50,00 Р
			гор.напиток	Какао на молоке (3,2%)	220	3	3	14	94	462	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	82	573	3,00 Р
			доп-но	Яйцо вареное	40	5	5	1	63	267	12,30 Р

			<i>итого</i>		500	17	17	64	509		85,30 Р
2	5	Обед	закуска								
			2 блюдо	Бигус	210	21	18	5	300	329	64,30 Р
			напиток	Чай витаминный	200	1	1	18	78	496	18,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1	1	15	62	482	3,00 Р
			<i>итого</i>		450	23	20	38	440		85,30 Р
2	5	Итого за день:									
		Среднее значение за период:			1008,4	41	35,143	142	1040		170,60 Р