

Утверждаю

Директор  Чистяков Г.И./

31.08.2022



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа д. Броды»**

**Примерное меню для детей ОВЗ  
на 2022-2023 учебный год (от 7 лет и старше)**

## Понедельник (День первый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Каша манная жидкая с маслом сливочным (крупа манная, масло, молоко)	№ 302	200/10	250/10	5.7/7.2	10.8/13.5	43.1/53.8	301/376
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Котлета из говядины с соусом (мясо говядины, хлеб пшеничный, соль, сухари панировочные)	№ 451	50/50	100/50	8.6/17.2	6.9/13.8	8.1/16.2	132/264
Греча отварная с маслом сливочным (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	№ 508	150/5	200/5	4.2/5.2	2.1/2.6	30.4/38	189/236
Какао на молоке (какао порошок, молоко, сахар)	№ 691	200	200	4.4	4.6	26.4	123
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

## Вторник (День второй)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Каша пшенная с маслом сливочным (крупа пшенная, масло, молоко)	№ 302	200/10	250/10	5.7/7.1	11.3/14.1	45.1/56.3	313/391
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Курица отварная (курица отварная)	№ 487	100/75	100/75	1.2	5	0.2	94
Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, масло сливочное, соль)	№ 520	150	200	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Напиток клюквенный	№ 700	200	200	4.4	4.6	26.4	168
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	11

**Среда (День третий)**

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Каша рисовая с маслом сливочным (рис, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	250/10	4.7/5.8	10.8/13.5	43.9/54.8	300/375
Кофейный напиток	№ 692	200	200	4.4	4.6	26.4	168
Шницель из говядины (мясо говядины, соль, масло растительное)	№ 450	50/50	100/50	8.6/17.2	6.9/13.8	8.1/16.2	132/264
Рис отварной	№ 511	150/5	200/5	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

### Четверг (День четвертый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (геркулес, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	250/10	6/7.5	12.7/15.8	43.4/54.2	321/401
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Котлета рыбная (рыба, хлеб, сухари панировочные)	№ 388	75/50	100/50	7.4/10	3.8/5	8.3/11	100/133
Картофельное пюре с маслом сливочным	№ 216	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Сок	№ 17	200	200			9.2	46
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

### Пятница (День пятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11	Выход в граммах 11-18	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
--------------	-----------------	----------------------	-----------------------	-------	------	----------	---------

		лет	лет				
Обед							
Каша рисовая с сливочным маслом (рис, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	250/10	4.7/5.8	10.8/13.5	43.9/54.8	300/375
Кофейный напиток	№ 692	200	200	4.4	4.6	26.4	168
Котлета куриная с соусом (кура, хлеб, сухари панировочные, масло растительное)	№ 499	50/50	100/50	8.7/17.4	7.7/15.4	9.9/19.8	149/298
Рис отварной	№ 511	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/32.4	125/166
Напиток клюквенный	№ 700	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

### Понедельник (День шестой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
--------------	-----------------	--------------------------	---------------------------	-------	------	----------	---------

Обед							
Каша «Дружба» с сливочным маслом (рис, греча, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	250/10	6.1/7.6	10.8/13.5	49.8/62.2	330/412
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Тефтели из говядины с соусом (мясо говядины, хлеб, панировочные, масло растительное)	№ 451	50/50	100/50	8.7/17.4	7.7/15.4	9.9/19.8	149/298
Макароны отварные	№ 516	150/5	200/5	3.8/5	4.3/5.7	28.5/38	173/230
Сок	№ 17	200	200			9.2	46
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

### Вторник (День седьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							

Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным (геркулес, молоко)	№ 302	200/10	250/10	6/7.5	12.7/15.8	43.4/54.2	321/401
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	№ 692	200	200	4.4	4.6	26.4	168
Гуляш из мяса куры (кура, лук, мука, томатная паста, масло растительное)	№ 488	50/75	100/75	13.9/27.8	6.5/13	4/8	132/264
Картофельное пюре с маслом сливочным	№ 520	150/5	200/5	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Компот клюквенный (сухофрукты, )	№ 702	200	200	0.1		22.5	93
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117



## Среда (День восьмой)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Каша гречневая с маслом сливочным (греча, молоко)	№ 302	200/10	250/10	6.1/7.6	10.8/13.5	49.8/62.2	330/375
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Голубцы с мясом и рисом и соусом (капуста, мясо говядины, рис, лук, томатная паста, сметана, масло растительное)	№ 485	108/50	216/50	9.8/19.6	9/18	10.8/21.6	168/336
Сок	№ 17	200	200			9.2	46
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

## Четверг (День девятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Каша манная с маслом сливочным (манка, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	250/10	5.7/7.2	10.8/13.5	43.1/53.8	301/376
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Котлета говяжья с соусом (Мясо говядины, хлеб, сухари панировочные)	№ 451	50/50	100/50	8.6/17.2	6.9/13.8	8.1/16.2	132/264
Рис отварной	№ 511	150	200	2.6/3.4	0.9/1.2	25.8/34.4	125/166
Напиток яблочный	№ 701	200	200			9.9	41
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117

## Пятница (День десятый)

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Выход в граммах 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед							
Макаронны с сыром (макаронны, сыр, масло сливочное)	№ 516	150/30	200/30	8.9/9.3	7.4/8.6	43.2/52.6	282/394
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Гуляш из мяса куры (кура, лук, мука, томатная паста, масло растительное)	№ 488	50/75	100/75	13.9/27.8	6.5/13	4/8	132/264
Картофельное пюре с маслом сливочным	№ 520	150/5	200/5	2.6/3.2	0.9/1.1	25.8/32.2	125/156
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7	200/15/7			14.9	61
Хлеб ржаной		60	60	3.3	0.6	19.2	117