

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Поповская основная общеобразовательная школа"  
Гайского городского округа Оренбургской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ "Поповская ООШ"

И.В. Знатнова

Приказ №189 от 29.08.2024г.



# Примерное меню питания обучающихся ОВЗ

**Меню МБОУ «Поповская ООШ»  
ЗАВТРАК ОБЗ**

**1 день**

<b>блюдо</b>	<b>выход, г</b>	<b>калорийность</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>
бутерброд горячий с сыром	60	187	8	11	14
каша пшенная молочная с маслом	200	228	7	7	34
чай с сахаром	200	67	0	0	17
хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
йогурт	200	6	5	9	113
пряники заварные	60	220	4	3	45
яблоки	150	71	1	1	15

**2 день**

<b>блюдо</b>	<b>выход, г</b>	<b>калорийность</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>
Салат из свеклы отварной	60	46	1	3	5
тефтели мясо-крупяные "ежики"	120	170	9	11	8
пюре картофельное	150	140	3	5	20
компот из смеси сухофруктов	200	65	0	0	16
вафли	18	220	4	3	45
соки фруктовые и ягодные	200	54,5	1	0,2	19,6
хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
хлеб ржаной	20	41	1	0	9

**3 день**

<i><b>Блюдо</b></i>	<i><b>Выход, г</b></i>	<i><b>Калорийность</b></i>	<i><b>Белки</b></i>	<i><b>Жиры</b></i>	<i><b>Углеводы</b></i>
бутерброд с повидлом	50	125	3	0	28
Птица, тушенная в сметанном соусе	120	277	17	22	3
макароны отварные	150	172	6	1	36
какао с молоком	200	128	4	3	21
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
яблоки	150	71	1	1	15

**4 день**

<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
сыр порциями	15	54	4	5	0
запеканка из творога с морковью и соусом	180	267	15	11	27
чай с молоком	200	103	4	2	15
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
яблоки	100	71	1	1	15
вафли с фруктово-ягодной начинкой	30	212	2	2	46
соки фруктовые и ягодные	200	54,5	1	0,2	19,6
Печенье	60	220	4	3	45

**5 день**

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
винегрет овощной	60	74	1	6	4
Котлеты, биточки, шницели рубленые	110	207	12	14	9
каша гречневая рассыпчатая	150	243	8	6	38
кисель	200	113	0	0	28
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
печенье сахарное	50	209	4	5	37
сыр порциями	15	54,4	3,5	4,5	0

**6 день**

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
салат из белокочанной капусты	80	72	1	4	8
плов из птицы	200	456	18	23	44
компот из смеси сухофруктов	200	65	0	0	16
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
йогурт	200	113	6	5	9
соки фруктовые и ягодные	200	54,5	1	0,2	19,6
пряники заварные	60	4	3	45	

**7 день**

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
бутерброд с сыром	60	204	7	11	19
каша "Дружба" с маслом сливочным	200	214	7	8	29
чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
яблоки	150	71	1	1	15
вафли с фруктово-ягодной начинкой	60	212	2	2	46
сок	100	113	6	5	9

**8 день**

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Биточки из кур	90	211	14	16	3
Капуста тушеная	150	117	4	6	12
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
соки фруктовые и ягодные	200	83	1	0	20
пряники заварные	60	220	4	3	45
сыр порциями	15	54,4	3,5	4,5	0

**9 день**

<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	82	1	6	6
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	236	12	14	15
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
кисель	200	113	0	0	28
печенье сахарное	60	250	5	6	45
пряники заварные	60	220	4	3	45
соки фруктовые и ягодные	200	54,5	1	0,2	19,6

**10 день**

<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
омлет натуральный	150	310	14	27	3
масло порциями	10	75	0	8	0
Батон	40	95	3	0	20
фрукты мытые	130	60	0	0	12
Чай с сахаром	200	67	0	0	17
сыр порциями	15	54,4	3,5	4,5	0