

Утверждаю  
Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
/Н.П. Савватеева/  
" 28 " 08 2023 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
на 10 (дней)  
Для обучающихся с ОВЗ  
сезон осенне-зимний

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 « 29 » 10 2023г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающегося с ОВЗ**

**День:** понедельник  
**Неделя:** 1

**Сезон:** осень - зима 2023-2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,01	0	0	0,4	150	264	11	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	1	51,49	0	1,62	141	27	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	7	66	4	1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	17,6	8,8	1,07	28,13	19,3	14,1	12,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>20,5</b>	<b>21,8</b>	<b>82,3</b>	<b>607,8</b>	<b>0,089</b>	<b>18,6</b>	<b>60,59</b>	<b>2,45</b>	<b>198,25</b>	<b>532,3</b>	<b>72,6</b>	<b>23,4</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>585</b>	<b>20,5</b>	<b>21,8</b>	<b>82,3</b>	<b>607,8</b>	<b>0,089</b>	<b>18,6</b>	<b>60,59</b>	<b>2,45</b>	<b>198,25</b>	<b>532,3</b>	<b>72,6</b>	<b>23,4</b>



Утверждаю  
Директор МАОУ «Бриенская СОШ»  
Н.П. Савватеева  
« 28 » 09 2023 г.

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающегося с ОВЗ

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима 2023 – 2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10	23,8	0	85	39	28	1
54-5м	Котлета говяжья	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0	4,72	0	107	26	48	1
54-3 соус	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,02	2	128,16	0	24	10	12	0
54-3 гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	8	66	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Йогурт 2,5	100	3,4	2,5	5,5	58,1	2,7	1,4	2,5	0	4	12	3,5	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>25,5</b>	<b>12,4</b>	<b>67,1</b>	<b>482,1</b>	<b>2,97</b>	<b>14,4</b>	<b>159,56</b>	<b>0,98</b>	<b>239,5</b>	<b>195</b>	<b>113</b>	<b>4,5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>605</b>	<b>25,5</b>	<b>12,4</b>	<b>67,1</b>	<b>482,1</b>	<b>2,97</b>	<b>14,4</b>	<b>159,56</b>	<b>0,98</b>	<b>239,5</b>	<b>195</b>	<b>113</b>	<b>4,5</b>

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 « 28 » 08 2023 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающегося с ОВЗ**

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: осень - зима 2023–2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2	18	0	32	11	11	0
54-1о	Омлет натуральный	190	16,1	22,8	4,1	285,6	0,07	0	182,8	0	202	109	17	2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0	6,9	0	46	0	10	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	2,7	67	0,9	1,3	2,9	3,4	3,3	1,7
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>24,2</b>	<b>24,7</b>	<b>50,5</b>	<b>520,8</b>	<b>2,91</b>	<b>69</b>	<b>208,6</b>	<b>2,28</b>	<b>294,4</b>	<b>165,4</b>	<b>57,8</b>	<b>5,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>645</b>	<b>24,2</b>	<b>24,7</b>	<b>50,5</b>	<b>520,8</b>	<b>2,91</b>	<b>69</b>	<b>208,6</b>	<b>2,28</b>	<b>294,4</b>	<b>165,4</b>	<b>57,8</b>	<b>5,6</b>

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 « 28 » / 08 / 2023 г.



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающегося с ОВЗ

**День:** четверг  
**Неделя:** 1

**Сезон:** осень - зима 2023 –2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-1г	Запеканка из творога	150	29,8	10,7	21,6	301,3	0,06	0	51,11	0	4,9	223	32	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	7	66	4	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	17,6	8,8	1,07	28,13	19,3	14,1	12,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,9	2,3	13	3,5	1,5	1,5	1	3,3
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>33,8</b>	<b>11,5</b>	<b>74,3</b>	<b>535,9</b>	<b>1,4</b>	<b>40,6</b>	<b>73,21</b>	<b>5,55</b>	<b>53,03</b>	<b>351,8</b>	<b>67,6</b>	<b>17,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>515</b>	<b>33,8</b>	<b>11,5</b>	<b>74,3</b>	<b>535,9</b>	<b>1,4</b>	<b>40,6</b>	<b>73,21</b>	<b>5,55</b>	<b>53,03</b>	<b>351,8</b>	<b>67,6</b>	<b>17,6</b>

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 « 23 » 08 2023 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающегося с ОВЗ**

**День:** пятница  
**Неделя:** 1

**Сезон:** осень - зима 2023–2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,05	2	18	0	32	11	11	0
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,12	10	23,8	0	85	39	28	1
54-9р	Котлета говяжья	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0	4,72	0	107	26	48	1
Пром.	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	1	13,29	0	106	149	30	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,93	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>26,73</b>	<b>13,7</b>	<b>71,2</b>	<b>512,3</b>	<b>0,33</b>	<b>13</b>	<b>59,81</b>	<b>0,98</b>	<b>314,5</b>	<b>267</b>	<b>133,5</b>	<b>3,9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>580</b>	<b>26,73</b>	<b>13,7</b>	<b>71,2</b>	<b>512,3</b>	<b>0,33</b>	<b>13</b>	<b>59,81</b>	<b>0,98</b>	<b>314,5</b>	<b>267</b>	<b>133,5</b>	<b>3,9</b>

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 « 28 » 08 2023 г.



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающегося с ОВЗ

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: осень - зима 2023–2024

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	1	41,63		2,53	143	49	1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0	130	168	34	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	2,7	67	0,9	1,3	2,9	3,4	3,3	1,7
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>17,8</b>	<b>14,3</b>	<b>84,4</b>	<b>537,5</b>	<b>3,0</b>	<b>69</b>	<b>59,78</b>	<b>2,28</b>	<b>146,93</b>	<b>356,4</b>	<b>102,8</b>	<b>4,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>595</b>	<b>17,8</b>	<b>14,3</b>	<b>84,4</b>	<b>537,5</b>	<b>3,0</b>	<b>69</b>	<b>59,78</b>	<b>2,28</b>	<b>146,93</b>	<b>356,4</b>	<b>102,8</b>	<b>4,6</b>

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 2023 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающегося с ОВЗ**

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: осень - зима 2023–2024

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0	7,2	0	0	6,0	6,9	3,5	0,21
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0	41	106	7	1
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	0,03	1	20,37	0	133	45	18	2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	8	66	5	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>23,2</b>	<b>18,7</b>	<b>66,9</b>	<b>528,7</b>	<b>0,17</b>	<b>9,2</b>	<b>39,11</b>	<b>0,98</b>	<b>199,5</b>	<b>265,9</b>	<b>50,0</b>	<b>5,11</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>535</b>	<b>23,2</b>	<b>18,7</b>	<b>66,9</b>	<b>528,7</b>	<b>0,17</b>	<b>9,2</b>	<b>39,11</b>	<b>0,98</b>	<b>199,5</b>	<b>265,9</b>	<b>50,0</b>	<b>5,11</b>



Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 « 28 » 09 2023 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающегося с ОВЗ**

**День: среда**  
**Неделя: 2**

**Сезон: осень - зима 2023–2024**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,01	0	0	0,4	150	264	11	0
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7,4	8,8	46,4	293,8	0,09	0	82,34	0	141	148	35	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	7	66	4	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	17,6	8,8	1,07	28,13	19,3	14,1	12,4
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>20,7</b>	<b>21,4</b>	<b>84,7</b>	<b>613,8</b>	<b>0,18</b>	<b>17,6</b>	<b>91,44</b>	<b>2,45</b>	<b>337,63</b>	<b>539,3</b>	<b>80,6</b>	<b>15,3</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>585</b>	<b>20,7</b>	<b>21,4</b>	<b>84,7</b>	<b>613,8</b>	<b>0,18</b>	<b>17,6</b>	<b>91,44</b>	<b>2,45</b>	<b>337,63</b>	<b>539,3</b>	<b>80,6</b>	<b>15,3</b>

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 « 28 » 08 2023 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающегося с ОВЗ**

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: осень зима 2023–2024

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2	18	0	32	11	11	0
54-1о	Омлет натуральный	190	16,1	22,8	4,1	285,6	0,07	0	182,8	0	202	109	17	2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0	6,9	0	46	0	10	1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,29
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	2,7	67	0,9	1,3	2,9	3,4	3,3	1,7
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>24,2</b>	<b>24,7</b>	<b>50,5</b>	<b>520,8</b>	<b>2,91</b>	<b>69</b>	<b>208,6</b>	<b>2,28</b>	<b>296,68</b>	<b>462,08</b>	<b>57,8</b>	<b>4,99</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>645</b>	<b>24,2</b>	<b>24,7</b>	<b>50,5</b>	<b>520,8</b>	<b>2,91</b>	<b>69</b>	<b>208,6</b>	<b>2,28</b>	<b>296,68</b>	<b>462,08</b>	<b>57,8</b>	<b>4,99</b>

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Бриентская СОШ»  
 Н.П. Савватеева  
 «28» 08 2023 г.



### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающегося с ОВЗ

**День:** пятница  
**Неделя:** 2

**Сезон:** осень - зима 2023–2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
54-1г	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0	51,11	0	4,9	223	32	0
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	1	13,29	0	106	149	30	1
ром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,9	2,3	13	3,5	1,5	1,5	1	3,3
ром.	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	2,7	1,4	2,5	0	4	12	3,5	0,6
ром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,08	0	0	0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>40,5</b>	<b>16,5</b>	<b>74,8</b>	<b>608,8</b>	<b>3,77</b>	<b>8,47</b>	<b>79,9</b>	<b>4,48</b>	<b>127,9</b>	<b>427,5</b>	<b>83</b>	<b>5,8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>515</b>	<b>40,5</b>	<b>16,5</b>	<b>74,8</b>	<b>608,8</b>	<b>3,77</b>	<b>8,47</b>	<b>79,9</b>	<b>4,48</b>	<b>127,9</b>	<b>427,5</b>	<b>83</b>	<b>5,8</b>