

Утверждаю

Директор МОБУ  
Изобильная СОШ

  
Еремина Ю.О.



**Ежедневное меню .ОВЗ.**

**Понедельник, 1 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Салат из капусты с огурцами и помидорами	60	73,5
Макароны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
йогурт	150	91,0
Яблоко	120	62,0

**Вторник, 1 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
ОГУРЕЦ в нарезке	60	74,3
Плов с курицей	200	273,2
Кофейный напиток с молоком	200	86
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
Сок	200	87,2
Печенье(чокопай)	30	129,0

**Среда, 1 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Сыр твердый сорт в нарезке.	30	53,7
Масло слив,порционнo	30	66,1
Каша дружба	200	168,9
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
ЯБЛОКО	250	178,0

**Четверг, 1 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Помидор в нарезке	60	8,5
Картофельное пюре	150	204,8
Тефтели	100	126,4
Кисель из клюквы	200	56,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
Печенье Чокопай,Маффин.	90,0	96,0

**Пятница, 1 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Салат из капусты	60	81,5
Каша гречневая	150	233,7
Тефтели «Натуральные»	65	109,1
Компот из сухофруктов	200	81
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
Йогурт	100	113
Банан в нарезке	70	50

**Понедельник, 2 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Салат из капусты с зеленым горошком.	60	73,5
Макароны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак :</b>		
Печенье	30	87
Сок ананасовый	200	86,6

**Вторник, 2 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Огурец в нарезке	60	45,7
Рагу из курицы	200	273,2
Кофейный с молоком	200	100,4
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
Йогурт	100	89,0
Яблоко	120	62,0

**среда, 2 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Масло слив.порционнo	10	66,1
Сыр твердый сорт	15	53,7
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8
Чай с сахаром	200	30,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
Яблоко	250	57,0
Печенье	30	129,0

**четверг, 2 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Салат из св. помидоров и огурцов.	60	37,5
Рис отварной	150	203,5
Рыба тушеная в томате с овощами	90	103,1
Чай с сахаром	200	27,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
Яблоко	250	57,0
Печенье(Маффин)	30	129,0

**Пятница, 2 неделя.**

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
<b>Завтрак:</b>		
Салат из капусты	60	114,4
Жаркое по домашнему	150	225,6
Компот из яблок	200	46,7
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
<b>Второй завтрак:</b>		
Йогурт	100	89,0
Печенье	30	129,0