

Организация: МОБУ "СОШ п.Голубой Факел"

Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 03.09.2024 - 30.05.2025



№ рецепт	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность	
						ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8		44,4
	Обед						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1		66,1
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7		138,7
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6		392,9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2		21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4		187,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8		117,4
	Итого за Обед	800	37,1	36,6	111,8		924
	Итого за день	900	37,5	37	121,6		968,4
	Вторник, 1 неделя						
	Второй завтрак						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3		114,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8		46,9
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5		62,8
	Итого за Второй завтрак	200	8,5	11,5	21,6		224,1
	Обед						

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28,5	7,2	20,2	259,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	810	48,6	14,6	111,3	771,2
	Итого за День	1010	57,1	26,1	132,9	995,3
	Среда, 1 неделя					
	Второй завтрак					
54-45гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	4,7	19,2
Пром.	кекс	50	4,1	2,7	27,5	149,9
	Итого за Второй завтрак	230	4,2	2,7	32,2	169,1
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	880	41,2	28,8	124,4	921,6
	Итого за День	1110	45,4	31,5	156,6	1090,7
	Четверг, 1 неделя					
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Второй завтрак	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Обед					

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	850	39,4	30,2	147,7	1019,9
	Итого за день	1050	41,2	30,6	163,9	1095,5
	Пятница, 1 неделя					
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Круассан	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Второй завтрак	250	3,6	1	34,3	160,7
	Обед					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	800	42,7	15,7	126,6	818,9
	Итого за день	1050	46,3	16,7	160,9	979,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3

П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	800	38,8	26,9	106,3	822,7
	Итого за День	950	39,4	27,5	121	889,3
	Вторник, 2 неделя					
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	Итого за Второй завтрак	100	5	3,2	3,5	62,8
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	860	44	30,5	137,8	1001,3
	Итого за День	960	49	33,7	141,3	1064,1
	Среда, 2 неделя					
	Второй завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Второй завтрак	290	2,8	5,8	21,1	147,2
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6

Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Обед	800	55,4	21,1	109,2	849,1
	Итого за День	1090	58,2	26,9	130,3	996,3
	Четверг, 2 неделя					
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	кекс	50	4,1	2,7	27,5	149,9
	Итого за Второй завтрак	230	4,3	2,7	33,3	174,1
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуца)	90	14,6	10,2	5,7	172,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	35,2	25,3	130,2	889,4
	Итого за День	1060	39,5	28	163,5	1063,5
	Пятница, 2 неделя					
	Второй завтрак					
Пром.	кекс	50	4,1	2,7	27,5	149,9
Пром.	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	56,5
	Итого за Второй завтрак	150	4,8	2,8	40,7	206,4
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяная)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2

54-1хн	Комп.	Хлеб из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб	пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб	рожано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого	за Обед	880	35,8	26,8	145,7	966,9
	Итого	за День	1030	40,6	29,6	186,4	1173,3
			Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			Г	Г	Г	Г	ценность
			190	3,6	3,11	22,74	ккал
		Средние показатели за Второй завтрак	831	41,82	25,65	125,1	133,1
		Средние показатели за Обед	1021	45,4	28,8	147,8	898,5
		Средние показатели за период					1031,6