

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Организация: МАОУ Медведская ООШ** |  |  |  |  |  |
|  | **Название меню: Основное 12-дневное меню (5-9 классы) ОВЗ** | |  |  |  |  |
|  | **Возрастная категория: от 12 до 18 лет** |  |  |  |  |  |
|  | **Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ** |  |  |  |  |  |
|  | **Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **780** | **14,3** | **11,2** | **104,2** | **575,8** |
|  | **Итого за день** | **780** | **14,3** | **11,2** | **104,2** | **575,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 20 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,8 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **660** | **44,9** | **15,7** | **68,6** | **595,8** |
|  | **Итого за день** | **660** | **44,9** | **15,7** | **68,6** | **595,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,9 | 5,8 | 33 | 207,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **785** | **18,4** | **14,1** | **99,5** | **598,1** |
|  | **Итого за день** | **785** | **18,4** | **14,1** | **99,5** | **598,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 200 | 5 | 5,9 | 48,4 | 266,8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **700** | **30,9** | **18,9** | **101,4** | **699,8** |
|  | **Итого за день** | **700** | **30,9** | **18,9** | **101,4** | **699,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 6,1 | 4,3 | 74,3 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 240 | 25,2 | 8,5 | 21 | 260,8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **31,5** | **15,4** | **73,8** | **559,6** |
|  | **Итого за день** | **670** | **31,5** | **15,4** | **73,8** | **559,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,2 | 277 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **710** | **20,3** | **13,3** | **95,1** | **581,9** |
|  | **Итого за день** | **710** | **20,3** | **13,3** | **95,1** | **581,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7,2 | 9,3 | 34,1 | 249 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **705** | **24,3** | **21,6** | **92,8** | **662,1** |
|  | **Итого за день** | **705** | **24,3** | **21,6** | **92,8** | **662,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45 | 273,1 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **770** | **41,5** | **6,3** | **107,1** | **651,9** |
|  | **Итого за день** | **770** | **41,5** | **6,3** | **107,1** | **651,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0,2 | 0 | 12,9 | 52,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **40,2** | **12,2** | **68,5** | **545,5** |
|  | **Итого за день** | **640** | **40,2** | **12,2** | **68,5** | **545,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 5,8 | 4,4 | 126,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 215 | 0,3 | 0,1 | 7,1 | 30 |
| Пром. | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **695** | **30,1** | **15** | **95,3** | **636,4** |
|  | **Итого за день** | **695** | **30,1** | **15** | **95,3** | **636,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,9 | 5,8 | 33 | 207,8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 100 | 3,4 | 2,5 | 5,5 | 58,1 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **19,4** | **12,8** | **98,9** | **589,1** |
|  | **Итого за день** | **670** | **19,4** | **12,8** | **98,9** | **589,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 240 | 7,5 | 9,9 | 42,5 | 289,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Мандарин | 120 | 1 | 0,2 | 9 | 42 |
| Пром. | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **710** | **16,5** | **13,5** | **95,5** | **569,9** |
|  | **Итого за день** | **710** | **16,5** | **13,5** | **95,5** | **569,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **707,92** | **27,69** | **14,17** | **91,73** | **605,49** |
|  | **Средние показатели за период** | **707,9** | **27,7** | **14,2** | **91,7** | **605,5** |