

Основное 12-дневное меню МАОУ Пристанционная ООШ на 2024-2025г овз

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
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	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49.1
	Итого за Завтрак	690	27.9	19.2	90.6	646.3
	Итого за день	690	27.9	19.2	90.6	646.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
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.	Сок яблочный	120	0.6	0.1	12.1	52
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	720	42.3	13.6	75.2	591.6
	Итого за день	720	42.3	13.6	75.2	591.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	220	6.5	6.4	36.3	228.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	550	27.8	42.1	67.6	759.6
	Итого за день	550	27.8	42.1	67.6	759.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	620	28.3	15.7	90.8	617.7
	Итого за день	620	28.3	15.7	90.8	617.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макаронны 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	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1
	Итого за Завтрак	690	20.4	14.1	99.9	608.5
	Итого за день	690	20.4	14.1	99.9	608.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	620	30.6	15.3	97.8	650.5
	Итого за день	620	30.6	15.3	97.8	650.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
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.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	675	48.4	11.6	89.8	657.8
	Итого за день	675	48.4	11.6	89.8	657.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	600	45.5	9.7	94.5	647.5
	Итого за день	600	45.5	9.7	94.5	647.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	220	8	10.2	37.5	274
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	690	17.8	14.5	100.8	605.1
	Итого за день	690	17.8	14.5	100.8	605.1
	Неделя 2 Четверг					
	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	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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	580	29.5	14.9	84.7	591
	Итого за день	580	29.5	14.9	84.7	591
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок абрикосовый	120	0.6	0	15.2	63.4
	Итого за Завтрак	630	36.6	12.1	85.1	596.3
	Итого за день	630	36.6	12.1	85.1	596.3
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	165	1.5	0.3	13.4	62.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	715	30.8	11.7	113.1	680.6
	Итого за день	715	30.8	11.7	113.1	680.6