

# 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>27.9</b>	<b>19.2</b>	<b>90.6</b>	<b>646.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>27.9</b>	<b>19.2</b>	<b>90.6</b>	<b>646.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>42.3</b>	<b>13.6</b>	<b>75.2</b>	<b>591.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>42.3</b>	<b>13.6</b>	<b>75.2</b>	<b>591.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27.8</b>	<b>42.1</b>	<b>67.6</b>	<b>759.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>27.8</b>	<b>42.1</b>	<b>67.6</b>	<b>759.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28.3</b>	<b>15.7</b>	<b>90.8</b>	<b>617.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>28.3</b>	<b>15.7</b>	<b>90.8</b>	<b>617.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макаронные 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>20.4</b>	<b>14.1</b>	<b>99.9</b>	<b>608.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>20.4</b>	<b>14.1</b>	<b>99.9</b>	<b>608.5</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>30.6</b>	<b>15.3</b>	<b>97.8</b>	<b>650.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>30.6</b>	<b>15.3</b>	<b>97.8</b>	<b>650.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>48.4</b>	<b>11.6</b>	<b>89.8</b>	<b>657.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>675</b>	<b>48.4</b>	<b>11.6</b>	<b>89.8</b>	<b>657.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>45.5</b>	<b>9.7</b>	<b>94.5</b>	<b>647.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>45.5</b>	<b>9.7</b>	<b>94.5</b>	<b>647.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>17.8</b>	<b>14.5</b>	<b>100.8</b>	<b>605.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>17.8</b>	<b>14.5</b>	<b>100.8</b>	<b>605.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29.5</b>	<b>14.9</b>	<b>84.7</b>	<b>591</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>29.5</b>	<b>14.9</b>	<b>84.7</b>	<b>591</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>36.6</b>	<b>12.1</b>	<b>85.1</b>	<b>596.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>36.6</b>	<b>12.1</b>	<b>85.1</b>	<b>596.3</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>30.8</b>	<b>11.7</b>	<b>113.1</b>	<b>680.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>715</b>	<b>30.8</b>	<b>11.7</b>	<b>113.1</b>	<b>680.6</b>