

Организация: МОАУ "ДСОШ № 2"  
 Название меню: 10-дневное меню (ОВЗ)  
 Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: с ОВЗ  
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,54	151,57	39,2	206,32	2,19	49,55	33,06	21,48
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,7</b>	<b>19,1</b>	<b>93</b>	<b>631,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>124,16</b>	<b>0,42</b>	<b>10,78</b>	<b>1010,7</b>	<b>617,21</b>	<b>511,75</b>	<b>72,08</b>	<b>423,41</b>	<b>5,99</b>	<b>54,11</b>	<b>42,51</b>	<b>41,08</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>21,7</b>	<b>19,1</b>	<b>93</b>	<b>631,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>124,16</b>	<b>0,42</b>	<b>10,78</b>	<b>1010,7</b>	<b>617,21</b>	<b>511,75</b>	<b>72,08</b>	<b>423,41</b>	<b>5,99</b>	<b>54,11</b>	<b>42,51</b>	<b>41,08</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-21г	Горошница	170	16,4	1,5	38,3	232,1	0,5	0,1	1,02	0	0	188,03	615,94	141,61	79,23	243,67	5,04	27	9,8	25,5
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	0,14	0,06	0	0	0	488	196	28	37,6	126,4	3,12	0	24,72	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>58,6</b>	<b>15,7</b>	<b>78,7</b>	<b>690</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>93,85</b>	<b>0,13</b>	<b>4,28</b>	<b>941,4</b>	<b>1416,68</b>	<b>472,04</b>	<b>262,43</b>	<b>723,23</b>	<b>11,13</b>	<b>67,63</b>	<b>65,82</b>	<b>261,67</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>58,6</b>	<b>15,7</b>	<b>78,7</b>	<b>690</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>93,85</b>	<b>0,13</b>	<b>4,28</b>	<b>941,4</b>	<b>1416,68</b>	<b>472,04</b>	<b>262,43</b>	<b>723,23</b>	<b>11,13</b>	<b>67,63</b>	<b>65,82</b>	<b>261,67</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-1г	Макароны отварные	170	6	5,6	37,2	223	0,07	0,03	20,81	0,1	0	168,91	60,97	119,94	8,15	46,13	0,83	23,53	0,07	13,51
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	0,12	25,46	0,07	1,41	120,97	322,44	55,74	23,26	166,62	2,46	17,06	0,32	62,72
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>87,1</b>	<b>670,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>46,65</b>	<b>0,17</b>	<b>2,57</b>	<b>690,34</b>	<b>488,04</b>	<b>258,68</b>	<b>47,17</b>	<b>273,27</b>	<b>4,94</b>	<b>43,16</b>	<b>5,21</b>	<b>88,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>87,1</b>	<b>670,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>46,65</b>	<b>0,17</b>	<b>2,57</b>	<b>690,34</b>	<b>488,04</b>	<b>258,68</b>	<b>47,17</b>	<b>273,27</b>	<b>4,94</b>	<b>43,16</b>	<b>5,21</b>	<b>88,53</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	0,04	0,03	20,81	0,1	0	173,17	52,76	120,87	26,73	82,25	0,56	23,52	8,2	30,82
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (	100	19	22	5,5	295,6	0,1	0,16	70,42	0,35	0,32	202,38	429,43	142,63	57,04	282,48	0,96	175,62	15,9	734,11
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	0,14	0,06	0	0	0	488	196	28	37,6	126,4	3,12	0	24,72	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29</b>	<b>28,7</b>	<b>88,6</b>	<b>728,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>189,27</b>	<b>0,45</b>	<b>80,32</b>	<b>865,28</b>	<b>686,66</b>	<b>373,02</b>	<b>124,33</b>	<b>494,09</b>	<b>5,18</b>	<b>199,14</b>	<b>48,82</b>	<b>764,93</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>29</b>	<b>28,7</b>	<b>88,6</b>	<b>728,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>189,27</b>	<b>0,45</b>	<b>80,32</b>	<b>865,28</b>	<b>686,66</b>	<b>373,02</b>	<b>124,33</b>	<b>494,09</b>	<b>5,18</b>	<b>199,14</b>	<b>48,82</b>	<b>764,93</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	22	0	0,7	35	129	108	16	94	0,1	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31,6</b>	<b>26,4</b>	<b>60,2</b>	<b>604,8</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>71,08</b>	<b>0,11</b>	<b>12,64</b>	<b>642,62</b>	<b>1252,94</b>	<b>262,82</b>	<b>92,61</b>	<b>449,93</b>	<b>6,03</b>	<b>56,1</b>	<b>12,86</b>	<b>124,04</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>31,6</b>	<b>26,4</b>	<b>60,2</b>	<b>604,8</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>71,08</b>	<b>0,11</b>	<b>12,64</b>	<b>642,62</b>	<b>1252,94</b>	<b>262,82</b>	<b>92,61</b>	<b>449,93</b>	<b>6,03</b>	<b>56,1</b>	<b>12,86</b>	<b>124,04</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Герк	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0	399,2	74,4	16	11,2	52	0,88	2,56	4,8	11,6
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62	0,03	0,15	10	0	0,6	50	152	124	15	95	0,1	9	2	20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26,4</b>	<b>22,9</b>	<b>93,4</b>	<b>685,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,49</b>	<b>227,56</b>	<b>0,42</b>	<b>81,38</b>	<b>1037,78</b>	<b>517,72</b>	<b>643,85</b>	<b>102,63</b>	<b>514,91</b>	<b>3,34</b>	<b>64,1</b>	<b>24,36</b>	<b>73,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>26,4</b>	<b>22,9</b>	<b>93,4</b>	<b>685,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,49</b>	<b>227,56</b>	<b>0,42</b>	<b>81,38</b>	<b>1037,78</b>	<b>517,72</b>	<b>643,85</b>	<b>102,63</b>	<b>514,91</b>	<b>3,34</b>	<b>64,1</b>	<b>24,36</b>	<b>73,68</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	0	0,01	0,38	0	1,16	1,97	33,04	66,57	4,82	10,08	0,82	0,21	0,02	10,7
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6	0,14	0,06	0	0	0	488	196	28	37,6	126,4	3,12	0	24,72	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>40,9</b>	<b>18,7</b>	<b>82</b>	<b>659,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>229,85</b>	<b>0,13</b>	<b>5,26</b>	<b>1037,45</b>	<b>778,84</b>	<b>213,42</b>	<b>184,62</b>	<b>452,77</b>	<b>6,66</b>	<b>49,93</b>	<b>59,52</b>	<b>233,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>40,9</b>	<b>18,7</b>	<b>82</b>	<b>659,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>229,85</b>	<b>0,13</b>	<b>5,26</b>	<b>1037,45</b>	<b>778,84</b>	<b>213,42</b>	<b>184,62</b>	<b>452,77</b>	<b>6,66</b>	<b>49,93</b>	<b>59,52</b>	<b>233,43</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12	0	199,26	292,48	62,15	160,21	241,32	5,4	29,7	4,69	21,41
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	0,09	1,48	0	0,38	168,63	196,38	20,86	17,54	123,04	1,57	23,87	1,3	47,02
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28,4</b>	<b>21</b>	<b>100,4</b>	<b>704,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>29,51</b>	<b>0,12</b>	<b>1,82</b>	<b>815,46</b>	<b>675,98</b>	<b>170,5</b>	<b>207,58</b>	<b>463,84</b>	<b>9,09</b>	<b>55,33</b>	<b>20,77</b>	<b>77,35</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>28,4</b>	<b>21</b>	<b>100,4</b>	<b>704,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>29,51</b>	<b>0,12</b>	<b>1,82</b>	<b>815,46</b>	<b>675,98</b>	<b>170,5</b>	<b>207,58</b>	<b>463,84</b>	<b>9,09</b>	<b>55,33</b>	<b>20,77</b>	<b>77,35</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
54-11г	Картофельное пюре	170	3,5	6	22,5	157,9	0,13	0,12	26,97	0,1	11,57	183,35	708,14	44,75	32	95,74	1,17	32,25	0,88	48,5
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (гор	100	16,3	11,3	6,3	191,9	0,14	0,12	325,25	0,01	2,84	131,98	345,76	36,1	35,27	166,57	0,86	53,1	31,54	366,49
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>18,3</b>	<b>77</b>	<b>577,3</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>450,26</b>	<b>0,11</b>	<b>94,41</b>	<b>760,66</b>	<b>1197,57</b>	<b>184,37</b>	<b>94,63</b>	<b>354,47</b>	<b>4,57</b>	<b>86,63</b>	<b>47,18</b>	<b>420,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>18,3</b>	<b>77</b>	<b>577,3</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>450,26</b>	<b>0,11</b>	<b>94,41</b>	<b>760,66</b>	<b>1197,57</b>	<b>184,37</b>	<b>94,63</b>	<b>354,47</b>	<b>4,57</b>	<b>86,63</b>	<b>47,18</b>	<b>420,79</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38	738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2

