

Организация: МОАУ "ДСОШ № 2"
 Название меню: 10-дневное меню (ОВЗ)
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г	г	г	г
	Понедельник, 1 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8
	Итого за Завтрак	590	20,1	20,2	84,4
	Итого за день	590	20,1	20,2	84,4
	Вторник, 1 неделя				
	Завтрак				
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7
	Итого за Завтрак	530	56,6	8,2	74,1
	Итого за день	530	56,6	8,2	74,1
	Среда, 1 неделя				
	Завтрак				
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4
	Итого за Завтрак	510	25,2	18,8	81,9
	Итого за день	510	25,2	18,8	81,9
	Четверг, 1 неделя				
	Завтрак				
54-10м	Капуста тушенная с мясом	250	27,5	27,5	16,7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7
	Итого за Завтрак	530	33,4	28,7	58,5
	Итого за день	530	33,4	28,7	58,5
	Пятница, 1 неделя				
	Завтрак				
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21
	Итого за Завтрак	630	34	9,9	88,7
	Итого за день	630	34	9,9	88,7
	Понедельник, 2 неделя				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1
Пром.	Батон нарезной	80	6	2,3	41,1
	Итого за Завтрак	510	20,8	20,7	90,3
	Итого за день	510	20,8	20,7	90,3
	Вторник, 2 неделя				
	Завтрак				
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7
	Итого за Завтрак	530	36,8	8,8	68,5
	Итого за день	530	36,8	8,8	68,5
	Среда, 2 неделя				
	Завтрак				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	520	25,9	20,6	81,7
	Итого за день	520	25,9	20,6	81,7
	Четверг, 2 неделя				
	Завтрак				
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7
	Итого за Завтрак	530	24,9	17,6	65,7
	Итого за день	530	24,9	17,6	65,7
	Пятница, 2 неделя				
	Завтрак				
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
	Итого за Завтрак	560	42,2	20,8	78,6
	Итого за день	560	42,2	20,8	78,6

		Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г	г	г	г
	Средние показатели за Завтрак	544	31,99	17,43	77,24
	Средние показатели за период	544	32	17,4	77,2

Энергетическая ценность
ккал
107,5
270,3
21,4
44,4
157
600,6
600,6
204,8
154,8
100,4
136,6
596,6
596,6
196,8
185,7

27,9
187,5
597,9
597,9
424,3
65,4
136,6
626,3
626,3
271,7
26,8
187,5
94,5
580,5
580,5
107,5
249
65,4
209,4
631,3
631,3
282

81
136,6
499,6
499,6
311,6
177,5
32
93,8
614,9
614,9
139,4
191,9
52,9
136,6
520,8
520,8
66,1
31,3
393,3
86
93,8
670,5
670,5

Энергетическая ценность
ккал
593,9
593,9