

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Перовской СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области


С.Г.Масякина
« 1 » 09 2023 г.



**Ежедневное 10 дневное меню
для учащихся МОБУ «Перовская СОШ»
на 2023-2024 учебный год
для организации питания детей ОВЗ 12-18 лет
(осенне-зимний период)**

Оренбургская область - вариант 2 ОВЗ

Возрастная категория: от 12 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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	482	17.4	16.4	71.2	501.5
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Второй завтрак	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за день	582	21.5	17.9	77.1	555
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	547	25.6	20.4	74.7	584.3
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Второй завтрак	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за день	597	28.6	22.8	112.2	767.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	50	6.8	6.1	3.4	95.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	517	20.4	14	79.8	526.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за день	717	21.4	14.2	100	613.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6.9	3.7	3.1	73.6

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.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	44	2.1	2.5	58	262.6
	Итого за Завтрак	511	17.9	11.7	134.4	714.7
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Второй завтрак	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за день	611	18.8	11.9	142.5	752.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Завтрак	533	30.6	18.5	130.1	808.8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за день	633	31	18.9	139.9	853.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	467	18.1	14.3	80.6	523.5
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за Второй завтрак	100	4.1	1.5	5.9	53.5
	Итого за день	567	22.2	15.8	86.5	577
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.1	3.1	88.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	547	20.6	11.2	69	458.1
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Второй завтрак	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за день	597	23.6	13.6	106.5	641.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22м	Пагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	482	29.7	12.1	53.2	440.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за день	582	30.2	12.2	63.3	483.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	467	32.8	8.8	83.5	543.8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за день	567	33.2	9.2	93.3	588.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	22	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	587	25.3	22.3	80.7	623.5
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Второй завтрак	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за день	637	29.1	27.2	117.9	831.4