

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Зеленодольская ООШ»
 Воробьева Е.А.
Приказ № 138 от 26.08.2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак, обед)

Возрастная категория: 12 лет и старше (ОВЗ)

Примерное десятидневное меню 12 лет и старше

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					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	650	22.4	16.5	111.9	685.2
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	880	42	35.1	122.9	975.8
	Итого за день	1530	64.4	51.6	234.8	1661
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7.9	8.1	43	276.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	700	18.6	11.6	96.2	564.3
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	830	34.4	25	123.5	856.7
	Итого за день	1530	53	36.6	219.7	1421
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12.6	6.2	7.8	137.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Мандарин	60	0.5	0.1	4.5	21

	Итого за Завтрак	710	24.5	14.4	86.4	573.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	39.4	28.6	126.6	921.6
	Итого за день	1620	63.9	43	213	1495
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	15	8.3	102.3	543.4
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	900	38.4	22.9	118	830.3
	Итого за день	1450	53.4	31.2	220.3	1373.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	650	20.9	12.9	105.5	621.1
	Обед					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Обед	920	70.3	27.8	126	1036.3
	Итого за день	1570	91.2	40.7	231.5	1657.4
	Неделя 2 Понедельник					

	Завтрак					
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10.6	10.8	59.2	376.4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	650	19.3	12.3	135.5	730.3
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	950	40.3	28.2	113.8	871.1
	Итого за день	1600	59.6	40.5	249.3	1601.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	650	18.1	11.5	93.9	550.8
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	150	12.7	11.5	9.6	192.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	850	36.6	24.5	118.8	843
	Итого за день	1500	54.7	36	212.7	1393.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	11.1	53.1	351.8
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	17.3	12.2	102	586.4
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	850	49.2	38	86.6	885.7
	Итого за день	1400	66.5	50.2	188.6	1472.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	650	20	12	102.5	597.8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
	Итого за Обед	980	35.8	33.5	97.7	837.1
	Итого за день	1630	55.8	45.5	200.2	1434.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	550	20.1	15.5	95.1	599.9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	930	37.3	27.8	142.8	969.6
	Итого за день	1480	57.4	43.3	237.9	1569.5