

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ 1-Федоровская ООШ

Г.В. Шанскова



Г.В. Шанскова

" " " " Г

Примерное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для организации питания обучающихся с ОВЗ
на 2024-2025 год осенне-зимний период

№ ре,цеп туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле,в оды, г	Энерг, ценнос	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ Завтрак													
54-24к	Каша жидкая молочная крупяная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,2	23,06	117	1,18	0,17	0,54	0,17
943	Чай с сахаром	200	4,62	4,02	43,8	177,56	158,7	15,2	126,2	0,67	0,05	2,06	0,01
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44,0	16,0	9,0	11	0,3	0,03	10,0	0,0
2 Завтрак													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Булочка домашняя	60	0,0	8,2	0,1	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	59,0
	ИТОГО:	820	14,85	21,42	167,6	766,84	387,91	70,46	291,31	3,63	67,58	12,6	59,18
2 ДЕНЬ Завтрак													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0
228	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
54-4м	Котлета из говядины	75	14	13	12	221	35,1	1,47	90	1,26	0,08	0,67	0,01
54-4г	Каша рассычатая (гречневая)	150	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Кисель из концентрата на п/яг экстрактах	200	0	0	10	38	0,24	14	90	0,03	0,04	1,3	0,01
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
2 Завтрак													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
42	Кондитерское изделие	70	2	0	15	292	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	ИТОГО:	850	30,31	24,81	126	1052,7	169,47	133,8	535,04	8,1	67,71	14,29	26,04
3 ДЕНЬ Завтрак													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0,0
54-12м	Плов с курицей	200	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
54-4гн	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0

пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
<i>2 Завтрак</i>													
368	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44,0	16,0	9,0	11	0,3	0,03	10,0	0,0
	ИТОГО:	620	26,95	22,05	94,58	686,54	134,91	98,1	327,74	4,29	67,45	31,98	48,08
<i>4 ДЕНЬ Завтрак</i>													
436	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0,0
б/н	Котлеты(биточки) рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	24	146,8	0,59	0,07	0,34	21,0
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	9,94	8,8	0	1,7	0	49,7	0,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
<i>2 Завтрак</i>													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
604	Кондитерское изделие	70	3,75	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	825	25,99	15,45	135	755,34	78,48	81,34	226,51	5,1	67,47	50,04	46,2
<i>5 ДЕНЬ Завтрак</i>													
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	25	6	18	226	58,0	24,3	0,2	0,4	0,0	2,3	2,0
54-2з	Огурец в нарезке	60	1	0	2	9	0,0	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
943	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	9,94	8,8	0	1,7	0	49,7	0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
<i>2 Завтрак</i>													
368	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44,0	16,0	9,0	11	0,3	0,03	10,0	0,0
	ИТОГО:	620	30,7	6,4	72,5	467	97,96	67,3	46,61	3,48	67,36	62	2
<i>6 ДЕНЬ Завтрак</i>													
2	Салат витаминный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	10,2	8,4	18	0,3	0,02	2,94	0,0
54-12м	Плов с курицей	200	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
943	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	9,94	8,80	0,00	1,70	0,00	49,70	0,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0

<i>2 Завтрак</i>													
б/н	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,75	0	15,21	63,86	10,54	6,02	10,54	2,11	0,02	3,01	0,0
	ИТОГО:	720	25,77	17,06	94,24	635,64	89,79	93,92	262,95	7,38	67,43	56,66	48
<i>7 ДЕНЬ Завтрак</i>													
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,66	6,06	6,36	82,8	18	10,8	20,77	0,54	0,03	9,24	0,0
54-4м	Котлета из говядины	75	13,15	13,26	14,22	230,4	129,71	29,74	0,00	1,79	0,00	0,52	0,00
54-4г	Каша рассычатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
<i>2 Завтрак</i>													
368	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44,0	16,0	9,0	11	0,3	0,03	10,0	0,0
	ИТОГО:	675	27,2	26,45	125,6	855,93	199,69	153,7	320,68	8,62	67,62	20,84	0,02
<i>8 ДЕНЬ Завтрак</i>													
591	Гуляш из отварного мяса курицы	120	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43
694	Гороховое пюре	100	23,2	5,43	50,8	314	115	107	329	4	0,81	6,45	0,07
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
<i>2 Завтрак</i>													
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
пром	Кондитерское изделие	70	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	750	49,27	24,91	148,6	931,5	197,11	154,1	502,31	7,65	68,2	6,99	43,07
<i>9 ДЕНЬ</i>													
б/н	Огурец в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02	2,94	0,00
274	Жаркое по-домашнему из курицы	200	21,71	16,55	15,02	296	42,3	48,7	201	2,09	0,13	5,2	20,0
951	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,75	0	15,21	63,9	10,5	6,0	10,5	2,1	0,02	3,0	0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
<i>2 Завтрак</i>													
368	Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44,0	16,0	9,0	11	0,3	0,03	10,0	0,0
	ИТОГО:	620	27,28	17,01	68,67	538,64	93,05	95,32	275,65	5,88	67,53	21,15	20

<i>10 ДЕНЬ</i>													
487	Гуляш из мяса птицы	50	9,55	9,7	0,25	72,50	27,52	0,96	0,00	0,35	0,00	392,0	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,0	25,2
943	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
пром	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70	14	10	0,31	0,1	67,2	0,0	0,0
пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	58	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0,0	0,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
пром	Кондитерское изделие	70	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	690	20,57	15,12	86,98	458,64	59,36	49,5	79,71	3,56	67,4	392	25,2
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	7190	279	190,7	1120	7149	1508	998	2868,5	57,69	675,8	668,6	317,79
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	719	27,9	19,07	112	714,9	150,8	99,8	286,85	5,769	67,58	66,86	31,779