

МОБУ «Екатериновская ООШ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Дешина И.Н.

Приказ №78.2 от 26.02.2024г

Примерное двухнедельное меню

для учащихся 12-18 лет

(ОВЗ)

весенне-летний период

2023-2024 уч год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	230	9.6	11.6	43.3	316.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Завтрак	550	21.3	18.5	92.2	621.9
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	250	5.5	4.2	18.1	131.6
	Итого за день	800	26.8	22.7	110.3	753.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	620	33.1	13.1	91.4	615.7
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Итого за Второй завтрак	220	8.5	8.8	11.2	157.7
	Итого за день	840	41.6	21.9	102.6	773.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	37.8	13.2	81.1	594.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Второй завтрак	300	1.8	0.2	32.9	140.6
	Итого за день	890	39.6	13.4	114	735.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	670	25	21.8	78.4	608.5
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	250	5.5	4.2	18.1	131.6
	Итого за день	920	30.5	26	96.5	740.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	550	25.1	21.8	79.6	615.1
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Итого за Второй завтрак	220	8.5	8.8	11.2	157.7
	Итого за день	770	33.6	30.6	90.8	772.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	560	18.4	30.4	68.1	620
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	250	5.5	4.2	18.1	131.6
	Итого за день	810	23.9	34.6	86.2	751.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	550	32.8	13.3	91.8	616.9

	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7 *
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Итого за Второй завтрак	220	8.5	8.8	11.2	157.7
	Итого за день	770	41.3	22.1	103	774.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	600	38.7	15	80.5	612.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Второй завтрак	300	1.4	0.4	35.9	152.8
	Итого за день	900	40.1	15.4	116.4	765.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	630	22.7	26.8	64.7	590.9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	250	5.5	4.2	18.1	131.6
	Итого за день	880	28.2	31	82.8	722.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	27.8	24.9	70.8	619.3
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	Итого за Второй завтрак	220	8.5	8.8	11.2	157.7
	Итого за день	770	36.3	33.7	82	777