

Организация: МКОУ Андреевская СОШ  
 Название меню: овз 1-4 класс 2024-2025  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ  
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025



Утверждаю  
 директор МКОУ Андреевской СОШ  
 А.Н. Довыдович

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,9</b>	<b>15,1</b>	<b>74,7</b>	<b>510,4</b>
<b>Обед</b>						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>27,8</b>	<b>19</b>	<b>112,5</b>	<b>731,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>46,7</b>	<b>34,1</b>	<b>187,2</b>	<b>1242,3</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,8</b>	<b>13,8</b>	<b>77,3</b>	<b>484,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>27,5</b>	<b>21,4</b>	<b>103</b>	<b>713,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>40,3</b>	<b>35,2</b>	<b>180,3</b>	<b>1197,8</b>

#### Среда, 1 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,4</b>	<b>7,3</b>	<b>89,8</b>	<b>482,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
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.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>41,6</b>	<b>37</b>	<b>92,1</b>	<b>868,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>56</b>	<b>44,3*</b>	<b>181,9</b>	<b>1351,2</b>

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
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	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>21,6</b>	<b>17,4</b>	<b>72,4</b>	<b>532,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
П/ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>36,8</b>	<b>25,7</b>	<b>128,7</b>	<b>892,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>58,4</b>	<b>43,1</b>	<b>201,1</b>	<b>1424,7</b>

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24,3</b>	<b>32,4</b>	<b>53,2</b>	<b>601,1</b>

##### Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>35,6</b>	<b>25,4</b>	<b>87,2</b>	<b>718,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>59,9</b>	<b>57,8</b>	<b>140,4</b>	<b>1319,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,8</b>	<b>11,1</b>	<b>100,3</b>	<b>561</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>26,9</b>	<b>25,5</b>	<b>114,7</b>	<b>795,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>41,7</b>	<b>36,6</b>	<b>215</b>	<b>1356,3</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,6</b>	<b>14,2</b>	<b>75,4</b>	<b>487,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3

54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34,5</b>	<b>35,1</b>	<b>79,4</b>	<b>769,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>49,1</b>	<b>49,3</b>	<b>154,8</b>	<b>1257</b>

#### Среда, 2 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,3</b>	<b>16,3</b>	<b>82</b>	<b>559,1</b>

##### Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>41,3</b>	<b>42,9</b>	<b>101,7</b>	<b>957,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>62,6</b>	<b>59,2</b>	<b>183,7</b>	<b>1516,4</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-2о	Омлет с зеленым горошком	180	11,6	12,8	5,7	184,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25,1</b>	<b>21,4</b>	<b>62,1</b>	<b>541,8</b>

<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>47,6</b>	<b>15,7</b>	<b>97,6</b>	<b>722,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>72,7</b>	<b>37,1</b>	<b>159,7</b>	<b>1264</b>

#### Пятница, 2 неделя

<b>Завтрак</b>						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,8</b>	<b>13,6</b>	<b>74,2</b>	<b>539,4</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
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.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>40,5</b>	<b>17,8</b>	<b>123,9</b>	<b>816,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>70,3</b>	<b>31,4</b>	<b>198,1</b>	<b>1355,8</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>19,76</b>	<b>16,26</b>	<b>76,14</b>	<b>529,93</b>

Средние показатели за Обед	861	36,01	26,55	104,08	798,57
Средние показатели за период	1376	55,8	42,8	180,2	1328,5

B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I
мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг
0,25	0,38	0	0,72	19,88	918,36	0	351,55	75,13	355,18	4,54	42,07



0,44	0,39	0	0,11	48,6	978,84	0	289,07	158,75	466,76	7,7	73,03
0,7	0,8	0	0,8	68,5	1897,2	0	640,6	233,9	821,9	12,2	115,1

Se  
MKR

28,8

F  
MKR

53,38

23,46	174,63
52,3	228