

Организация: МКОУ Андреевская СОШ
Название меню: ОБЗ 1-4 классы
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Дети с ОБЗ
Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025



Утверждаю
 Директор МКОУ Андреевской СОШ
 А.Н. Довыдович

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	505	18.9	15.1	74.7	510.4
Второй завтрак						
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
	Итого за Второй завтрак	870	27.8	19	112.5	731.9
	Итого за день	1375	46.7	34.1	187.2	1242.3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	510	12.8	13.8	77.3	484.1
Второй завтрак						
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
	Итого за Второй завтрак	910	27.5	21.4	103	713.7
	Итого за день	1420	40.3	35.2	180.3	1197.8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	580	14.4	7.3	89.8	482.6
	Второй завтрак					
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
	Итого за Второй завтрак	850	41.6	37	92.1	868.6
	Итого за день	1430	56	44.3	181.9	1351.2
	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
	Итого за Завтрак	505	21.6	17.4	72.4	532.6
	Второй завтрак					
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.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7
	Итого за Второй завтрак	815	36.8	25.7	128.7	892.1
	Итого за день	1320	58.4	43.1	201.1	1424.7
	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
	Итого за Завтрак	510	24.3	32.4	53.2	601.1
	Второй завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Второй завтрак	830	39.9	12.2	84.6	607.4
	Итого за день	1340	64.2	44.6	137.8	1208.5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
	Итого за Завтрак	500	14.8	11.1	100.3	561
	Второй завтрак					
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	Макаронны 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
	Итого за Второй завтрак	905	26.9	25.5	114.7	795.3
	Итого за день	1405	41.7	36.6	215	1356.3

Вторник, 2 неделя

Завтрак

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
	Итого за Завтрак	510	14.6	14.2	75.4	487.2

Второй завтрак

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
	Итого за Второй завтрак	810	34.5	35.1	79.4	769.8
	Итого за день	1320	49.1	49.3	154.8	1257

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
	Итого за Завтрак	525	21.3	16.3	82	559.1

Второй завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-9с	Суп фасольевый	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
	Итого за Второй завтрак	800	41.3	42.9	101.7	957.3
	Итого за день	1325	62.6	59.2	183.7	1516.4

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
	Итого за Завтрак	505	25.1	21.4	62.1	541.8

Второй завтрак

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
	Итого за Второй завтрак	910	47.6	15.7	97.6	722.2
	Итого за день	1415	72.7	37.1	159.7	1264

Пятница, 2 неделя

Завтрак

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
	Итого за Завтрак	500	29.8	13.6	74.2	539.4

Второй завтрак

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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6

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
	Итого за Второй завтрак	910	40.5	17.8	123.9	816.4
	Итого за день	1410	70.3	31.4	198.1	1355.8

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	515	19.76	16.26	76.14	529.93
Средние показатели за Второй завтрак	861	36.44	25.23	103.82	787.47
Средние показатели за период	1376	56.2	41.5	180	1317.4

B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети.экв/мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
0.25	0.38	133.68	0.72	19.88	918.36	330	351.55	75.13	355.18	4.54	42.07	28.8	53.38
0.44	0.39	52.5	0.11	48.51	978.38	82.5	288.8	163.98	464.26	7.57	72.8	25.48	180.8
0.7	0.8	186.2	0.8	68.4	1896.7	412.5	640.4	239.1	819.4	12.1	114.9	54.3	234.2