

Организация: МКОУ Баганская СОШ № 2
 Название меню: овз 5-11 класс 2024-2025
 Возрастная категория: от 12 до 18 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
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		570	22,3	18,2	86,2	597,4
Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
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.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
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		960	32,3	20,1	132,8	840,8
Итого за день		1530	54,6	38,3	219	1438,2
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
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	565	14,1	18,8	84,5	563,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1040	30,6	24,7	119,1	819,2
	Итого за день	1605	44,7	43,5	203,6	1382,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	620	19,4	11,3	93,2	551,9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
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 Обед	900	43,8	38,5	95,6	904,8
	Итого за день	1520	63,2	49,8	188,8	1456,7

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	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	555	23	18,9	78,7	576,2

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
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.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	865	38	26,5	131,5	915,5
	Итого за день	1420	61	45,4	210,2	1491,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
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	560	28,5	38,4	54,3	676,2

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4

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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	960	43,9	31,1	106,1	879
	Итого за день	1520	72,4	69,5	160,4	1555,2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
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	550	16,9	13,7	109,8	629,7

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1г	Макароны 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
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
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 Обед	955	28,1	26,9	116,5	820,1
	Итого за день	1505	45	40,6	226,3	1449,8

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
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	565	16,4	19,2	82,2	567,1
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
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 Обед	910	40,7	41,9	88,7	894,1
	Итого за день	1475	57,1	61,1	170,9	1461,2

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	250	6,1	5,6	23	166,8
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	575	22,5	17,4	86,6	592,4

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
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.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	850	43	44	105,3	988,8
	Итого за день	1425	65,5	61,4	191,9	1581,2

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	250	16,1	17,7	8	255,9
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	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	575	29,6	26,3	64,4	613,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
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 Обед	1020	50,2	18,9	112	820,2
	Итого за день	1595	79,8	45,2	176,4	1433,7

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
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	550	35,5	16,5	81,6	616,8
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
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
	Итого за Обед	1010	47,8	20,2	130,1	892,4
	Итого за день	1560	83,3	36,7	211,7	1509,2

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	В1 мг
Средние показатели за Завтрак	568,5	22,82	19,87	82,15	598,45	0,27
Средние показатели за Обед	947	39,84	29,28	113,77	877,49	0,49
Средние показатели за период	1515,5	62,7	49,2	195,9	1475,9	0,8

B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
0,45	0	0,98	20,05	1009,35	0	390,81	83,41	404,37	4,93	52,28	32,14	64,72
0,43	0	0,12	51,34	1083,98	0	306,84	173,36	514,19	8,46	82,57	26,33	192,62
0,9	0	1,1	71,4	2093,3	0	697,7	256,8	918,6	13,4	134,9	58,5	257,3