

Утвержден: Директор МБОУ «Искринская



Н.Л.Кожаева

Приказ №77/01 от 28.08.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

обучающихся ОВЗ

I смена сезон: осенне-зимний период

№ рецептуры 1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	525	30,1	21,3	71,18	596,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1т СБР 2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Молоко сгущеное	25	11	0,5	58	67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	520	45,1	11,8	115,7	535,5
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	153
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					

54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	13,7	13	12,3	221,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	550	26,5	21,8	83,7	638,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16 СБР2020	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	580	21,1	18,8	65,6	516,3
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй завтрак	210	6,6	6	15,6	142,6
	Пятница, 1 неделя					

	Завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	585	24,7	9,9	68	459,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	530	21,6	21,5	81,3	604,7
	Второй завтрак					
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,1	0,1	14,8	60,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	22,9	18,7	79,2	575,6
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй завтрак	200	6,8	5	11	116,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	26,3	17	105,2	679,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	25,3	15,1	80,3	557,8
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)***	200	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Второй завтрак	200	0,5	0,4	12,4	54,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Завтрак	505	24,7	25,2	51,5	531,8
	Средние показатели за Завтрак	5595	268,3	181,1	801,68	5696,5
	Средние показатели за второй завтрак	2335	51,9	37,8	280,58	1669,6
	Средние показатели за период	7930	26,83	18,11	80,168	569,65
		793	2,683	1,811	8,0168	56,965