

Организация: МКОУ средняя школа №1  
 Название меню: Дети с ОВЗ и дети-инвалиды  
 Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.01.2024 - 31.12.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,9	5,7	22,3	167,8
54-23жн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Пицца	80	5,4	1,6	44,7	214,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>15,6</b>	<b>7,8</b>	<b>101,5</b>	<b>537,9</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7	7,1	115,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>19,6</b>	<b>14,7</b>	<b>77,7</b>	<b>522,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>35,2</b>	<b>22,5</b>	<b>179,2</b>	<b>1060,4</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
302	Каша манная с маслом	200	5,6	8	36	238,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,5</b>	<b>18,1</b>	<b>57,5</b>	<b>463,9</b>
<b>Обед</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-3г	Макароны отварные с сыром	100	5,3	4,6	19,1	138,5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>27,1</b>	<b>20,9</b>	<b>81</b>	<b>619,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>44,6</b>	<b>39</b>	<b>138,5</b>	<b>1083,2</b>
<b>Среда, 1 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
54-22гн	Какао с молоком гущеным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2,6	2,8	50,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17</b>	<b>19,3</b>	<b>66,7</b>	<b>507,3</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
	котлета рыба	100	22,2	10,7	4,9	205
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>20,7</b>	<b>78,3</b>	<b>634,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>50,4</b>	<b>40</b>	<b>145</b>	<b>1141,5</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>12,2</b>	<b>15,7</b>	<b>57,6</b>	<b>420,2</b>

	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,7	6,7	189,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>625</b>	<b>30,1</b>	<b>15,6</b>	<b>96</b>	<b>644,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1165</b>	<b>42,3</b>	<b>31,3</b>	<b>153,6</b>	<b>1064,4</b>

**Пятница, 1 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сырник	264	18,9	5,1	112,9	602,39
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>624</b>	<b>22,4</b>	<b>5,5</b>	<b>161,8</b>	<b>815,79</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	2,9	3,5	20,3	124,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4,5	3,9	59,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>28,3</b>	<b>27,2</b>	<b>77,2</b>	<b>667,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>45,2</b>	<b>31,5</b>	<b>237,8</b>	<b>1416</b>

**Понедельник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Блины, полуфабрикат	188	9	5,1	55,8	305,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>588</b>	<b>19,3</b>	<b>12,1</b>	<b>101,5</b>	<b>592,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>485</b>	<b>21,4</b>	<b>14,9</b>	<b>65,7</b>	<b>483,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1073</b>	<b>40,7</b>	<b>27</b>	<b>167,2</b>	<b>1075,4</b>

**Вторник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,4</b>	<b>18,9</b>	<b>61,1</b>	<b>491,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>48</b>	<b>19,7</b>	<b>94,1</b>	<b>745,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>67,4</b>	<b>38,6</b>	<b>155,2</b>	<b>1237</b>

**Среда, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>9,7</b>	<b>12,6</b>	<b>61,4</b>	<b>397,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0,4	0	1,5	7,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>28,8</b>	<b>22,3</b>	<b>88,6</b>	<b>670,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>38,5</b>	<b>34,9</b>	<b>150</b>	<b>1067,3</b>

**Четверг, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
302	Каша манная с маслом	250	7	10	45	298,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,7</b>	<b>20,7</b>	<b>85,8</b>	<b>591,7</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
	Нагетсы	100	0	0	0	0
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>18,3</b>	<b>11</b>	<b>91,8</b>	<b>538,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>34</b>	<b>31,7</b>	<b>177,6</b>	<b>1130,6</b>

**Пятница, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
302	каша вязкая рисовая	200	4,2	8	37,4	238,5
54-23жн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2,6	2,8	50,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>10,7</b>	<b>10,9</b>	<b>67,2</b>	<b>409,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>37,9</b>	<b>29,7</b>	<b>79,5</b>	<b>737,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>48,6</b>	<b>40,6</b>	<b>146,7</b>	<b>1146,9</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Средние показатели за Завтрак	548,8	15,4	14,04	82,09		516,03	0,2	0,35	0	0,44	27,69	481,23	0	326,63	68,32	291,36	2,79	35,91	13,52	108,9
Средние показатели за Обед	702	29,29	19,67	82,99		626,24	0,3	0,26	0	0,14	24,97	740,49	0	234,5	117,32	365,16	5,55	78,78	18,6	164,01
Средние показатели за период	1250,8	44,7	33,7	165,1		1142,3	0,5	0,6	0	0,6	52,7	1221,7	0	561,1	185,6	656,5	8,3	114,7	32,1	272,9