

См. приложение
 проект. содержание
 № от 21.08.24



Организация: МБОУ Кинзельская СОШ

Название меню: меню на 2024-2025 учебный год для учащихся с ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическа ккал
		г	г	г	г	г	г			
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
54-23	Огурец в нарезке	100		0,8	0,1	2,5		14,1		
54-1г	Макаронные отварные	200		7,1	6,6	43,7		262,4		
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	50		8,4	7,9	3,3		118,2		
54-3соус	Соус красный основной	30		1	0,7	2,7		21,2		
54-21гн	Какао с молоком	200		4,7	3,5	12,5		100,4		
Пром.	Яблоко	10		0	0	1		4,4		
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30		2,3	0,2	14,8		70,3		
Пром.	Хлеб ржаной	30		2	0,4	10		51,2		
	Итого за Завтрак	650		26,3	19,4	90,5		642,2		
	Итого за день	650		26,3	19,4	90,5		642,2		
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и о	100		2,3	11	3,6		122,5		
54-12м	Плов с курицей	200		27,2	8,1	33,2		314,6		
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,4		26,8		
Пром.	Банан	90		1,4	0,5	18,9		85,1		
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30		2,3	0,2	14,8		70,3		
Пром.	Хлеб ржаной	30		2	0,4	10		51,2		
	Итого за Завтрак	650		35,4	20,2	86,9		670,5		
	Итого за день	650		35,4	20,2	86,9		670,5		

Среда, 1 неделя									
Завтрак									
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4			
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1			
54-23м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9			
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2			
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6			
	Итого за Завтрак	650	40,9	12	103,2	684,1			
	Итого за День	650	40,9	12	103,2	684,1			
Четверг, 1 неделя									
Завтрак									
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым гороц	100	2,8	7,2	10,4	117,2			
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5			
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5			
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9			
Пром.	Сок яблочный	10	0,1	0	1	4,3			
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2			
	Итого за Завтрак	650	24,9	26,6	90	697,9			
	Итого за День	650	24,9	26,6	90	697,9			
Пятница, 1 неделя									
Завтрак									
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143			
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2			
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3			
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81			

Пром.	Мандарин	10	0,1	0	0,8	3,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	650	25	24,5	85,9	663,5
	Итого за день	650	25	24,5	85,9	663,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,5	5,7	30,1	193,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	650	18,4	16	89,8	576
	Итого за день	650	18,4	16	89,8	576
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горош	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	620	35,7	19,8	102,2	729
	Итого за день	620	35,7	19,8	102,2	729
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	660	32,4	21,8	90,9	689,5
	Итого за день	660	32,4	21,8	90,9	689,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок яблочный	30	0,2	0	3	13
	Итого за Завтрак	650	26,6	30,7	99,6	781,3
	Итого за день	650	26,6	30,7	99,6	781,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1бз	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	650	28,4	31,9	73,4	693,8
	Итого за день	650	28,4	31,9	73,4	693,8