

Утверждаю директор
МКОУ Кузнецовская СОШ
/Малахова И.Ю./

ОВЗ 11-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся : Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийно сть
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	220	2	0,4	17,8	83,2
	Итого за Завтрак	710	32,4	38,9	47,5	670
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Обед	1040	36,1	23,8	147,7	948,6
	Итого за день	1750	68,5	62,7	195,2	1618,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
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.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за Завтрак	630	26	26	95	717,8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
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	940	39,2	37,8	111,9	944,6
	Итого за день	1570	65,2	63,8	206,9	1662,4
	Среда, 1 неделя					

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	235	0,9	0,9	23	104,3
	Итого за Завтрак	715	42,9	20,2	72	642,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Обед	1000	29,7	36	126,1	947,9
	Итого за день	1715	72,6	56,2	198,1	1590,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	220	14,2	15,6	7	225,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Груша	170	0,7	0,5	17,5	77,4
	Итого за Завтрак	690	26,7	25,9	54,5	557,6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	980	46,2	14,9	128,7	834
	Итого за день	1670	72,9	40,8	183,2	1391,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
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
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	630	44,8	12,7	96	677,6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	900	43,4	39,4	106,6	954,7
	Итого за день	1530	88,2	52,1	202,6	1632,3
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	690	22,3	25,8	72,9	611,2
	Обед					
54-14э	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	241
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	940	37,2	45,5	109,6	996,7
	Итого за день	1630	59,5	71,3	182,5	1607,9

ОВЗ 11-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся : Дети с ОВЗ

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
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	670	28,2	22,5	85,7	658,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	1010	44,4	27,6	149,7	1023,7
	Итого за день	1680	72,6	50,1	235,4	1681,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	690	23,7	23,4	102,7	715,7
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	150	24,1	16,6	4,3	262,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	920	41,5	36,8	97,1	884,6
	Итого за день	1610	65,2	60,2	199,8	1600,3
	Среда, 2 неделя					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	Итого за Завтрак	600	19,9	21,8	68,4	548,1
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	910	45,8	38	95,5	908,7
	Итого за день	1510	65,7	59,8	163,9	1456,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
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.	Яблоко	225	0,9	0,9	22,1	99,9
	Итого за Завтрак	715	19,1	23,3	79,9	604,8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
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 Обед	970	34,1	30,3	117,7	880,7
	Итого за день	1685	53,2	53,6	197,6	1485,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Завтрак	715	18,1	22,9	73,6	571,9
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1010	28,8	26,9	121,9	844,9
	Итого за день	1725	46,9	49,8	195,5	1416,8
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
	Итого за Завтрак	550	25,9	25,3	81,7	656,7
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	70	1,3	6,2	5,4	83
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	850	31,5	24,8	126,4	855,8
	Итого за день	1400	57,4	50,1	208,1	1512,5