



Организация: МКОУ Кузнецовская СОШ

Название меню: ОБЗ с 12 до 18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОБЗ

Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергети ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,3</b>	<b>18,2</b>	<b>86,2</b>	<b>597,4</b>
<b>Обед</b>						
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.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>960</b>	<b>32,3</b>	<b>20,1</b>	<b>132,8</b>	<b>840,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>54,6</b>	<b>38,3</b>	<b>219</b>	<b>1438,2</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
54-22хн	Кисель из вишни	220	0,2	0	14,2	58,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>14</b>	<b>18,7</b>	<b>91,5</b>	<b>590,6</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1040</b>	<b>30,6</b>	<b>24,7</b>	<b>119,1</b>	<b>819,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>44,6</b>	<b>43,4</b>	<b>210,6</b>	<b>1409,8</b>

### 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
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,4</b>	<b>10,8</b>	<b>93,5</b>	<b>548,1</b>

#### 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>43,8</b>	<b>38,5</b>	<b>95,6</b>	<b>904,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>63,2</b>	<b>49,3</b>	<b>189,1</b>	<b>1452,9</b>

### Четверг, 1 неделя

#### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-27к	Каша жидкая молочная маяная	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 пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23</b>	<b>18,9</b>	<b>78,7</b>	<b>576,2</b>

#### 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.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>38</b>	<b>26,7</b>	<b>126,3</b>	<b>896,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>61</b>	<b>45,6</b>	<b>205</b>	<b>1472,7</b>

### 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



	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28,5</b>	<b>38,4</b>	<b>54,3</b>	<b>676,2</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>43,9</b>	<b>31,1</b>	<b>106,1</b>	<b>879</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>72,4</b>	<b>69,5</b>	<b>160,4</b>	<b>1555,2</b>

**Понедельник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>13,7</b>	<b>109,8</b>	<b>629,7</b>
	<b>Обед</b>					
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	Макаронные 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
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>27,9</b>	<b>26,9</b>	<b>115,9</b>	<b>817,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>44,8</b>	<b>40,6</b>	<b>225,7</b>	<b>1447</b>

**Вторник, 2 неделя**

	<b>Завтрак</b>					
53-19з	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 пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>16,4</b>	<b>19,2</b>	<b>82,2</b>	<b>567,1</b>
	<b>Обед</b>					
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

<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>40,7</b>	<b>41,9</b>	<b>88,7</b>	<b>894,1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>57,1</b>	<b>61,1</b>	<b>170,9</b>	<b>1461,2</b>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>22,5</b>	<b>17,4</b>	<b>86,6</b>	<b>592,4</b>

**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 пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>105,3</b>	<b>988,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>65,5</b>	<b>61,4</b>	<b>191,9</b>	<b>1581,2</b>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>29,6</b>	<b>26,3</b>	<b>64,4</b>	<b>613,5</b>

**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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>50,2</b>	<b>18,9</b>	<b>112</b>	<b>820,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>79,8</b>	<b>45,2</b>	<b>176,4</b>	<b>1433,7</b>

**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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35,4</b>	<b>16,4</b>	<b>80,8</b>	<b>612,7</b>
	<b>Обед</b>					
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.	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
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>47,8</b>	<b>20,2</b>	<b>130,1</b>	<b>892,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>83,2</b>	<b>36,6</b>	<b>210,9</b>	<b>1505,1</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергети
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	570,5	22,8	19,8	82,8	600,39
Средние показатели за Обед	947	39,82	29,3	113,2	875,31
Средние показатели за период	1517,5	62,6	49,1	196	1475,7