

Утверждено

Директор МКОУ Кузнецовской СОШ

Матлахова И.Ю.



Примерное 10 дневное меню для организации питания обучающихся
(горячие завтраки, обеды) для детей ОВЗ, в возрасте от 7 до 11 лет.

Село Кузнецовка 2024

Организация: МКОУ Кузнецовская СОШ
 Название меню: ОВЗ от 7 до 11 лет
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.09.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево. г	Энергетиче ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Завтрак		505	18,9	15,1	74,7	510,4
Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
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.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		870	27,8	19	112,5	731,9
Итого за день		1375	46,7	34,1	187,2	1242,3
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
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 Завтрак		510	12,7	13,7	83	506,1
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметано	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого за Обед		910	27,5	21,4	103	713,7
Итого за день		1420	40,2	35,1	186	1219,8

Среда, 1 неделя**Завтрак**

54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	580	14,4	6,8	90,1	478,8

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	200	8,6	6,1	13,9	144,9
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
	Итого за Обед	850	41,6	37	92,1	868,6
	Итого за день	1430	56	43,8	182,2	1347,4

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	505	21,6	17,4	72,4	532,6

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
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.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
	Итого за Обед	815	36,8	25,9	123,5	873,1
	Итого за день	1320	58,4	43,3	195,9	1405,7

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
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
	Итого за Завтрак	510	24,3	32,4	53,2	601,1

Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	830	35,6	25,4	87,2	718,4
	Итого за день	1340	59,9	57,8	140,4	1319,5

Понедельник, 2 неделя

Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	500	15,1	10,9	105,1	580,1
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перлова)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-1г	Макароны 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
	Итого за Обед	905	26,6	25,5	113,2	788,4
	Итого за день	1405	41,7	36,4	218,3	1368,5

Вторник, 2 неделя

Завтрак						
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
54-9гн	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
	Итого за Завтрак	510	14,6	14,2	75,4	487,2
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
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
	Итого за Обед	810	34,5	35,1	79,4	769,8

	Итого за день	1320	49,1	49,3	154,8	1257
	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	200	4,9	4,5	18,4	133,5
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
	Итого за Завтрак	525	21,3	16,3	82	559,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
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 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	760	37,7	33,7	94,3	830,3
	Итого за день	1285	59	50	176,3	1389,4
	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	180	11,6	12,8	5,7	184,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
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 Завтрак	505	25,1	21,4	62,1	541,8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
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
	Итого за Обед	910	47,6	15,7	97,6	722,2
	Итого за день	1415	72,7	37,1	159,7	1264
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
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

	Итого за Завтрак	500	29,7	13,5	73,4	535,3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковь	60	1	6,1	5,8	81,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
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
	Итого за Обед	910	40,5	17,8	123,9	816,4
	Итого за день	1410	70,2	31,3	197,3	1351,7

	Масса	Белки	Жиры	Углево.	Энергетиче
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	515	19,77	16,17	77,14	533,25
Средние показатели за Обед	857	35,62	25,65	102,7	783,28
Средние показатели за период	1372	55,4	41,8	179,8	1316,5