

Меню для младших школьников

Возрастная категория : от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	цена	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник						
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке		30	0.25	0.05	0.75	4.25
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	4.7	5.66	10.12	110.36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		150	8.3	6.3	36	233.7
54-20м	Говядина отварная		60	17	13.7	0.4	192.7
П/Ф	Тефтели "Обыкновенные"		60	7.38	5.99	4.32	100.71
54-4соус	Соус сметанный натуральный		30	0.87	4.95	1.98	55.83
54-2хн	Компот из кураги		200	1	0.1	15.7	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.28	0.56	0.52	20.24
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.65	0.3	8.35	43.5
338	Фрукт (банан)		250	2.25	0.75	31.5	14.8
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	5.87	17.54	54	396
	Итого за Обед	92.00	790	44.43	37.61	78.14	828.19
	Итого за день	92.00	790	44.43	37.61	78.14	828.19
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1140	52.55	55.9	163.64	1238.99
	Неделя 1 Вторник						
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0.6	3.1	1.8	37.6
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)		200	4.94	5.78	11.26	116.88
54-11г	Картофельное пюре		200	4.26	6.93	26.4	185.87
54-21м	Курица отварная		60	19.3	1.4	0.7	92.9

54-7м	Шницель мясной		100	18.27	17.47	16.53	295.1
54-1соус	Соус сметанный		30	0.45	2.46	0.96	27.87
54-2хн	Компот из кураги		200	1	0.1	15.7	66.9
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.56	19.64	93.78
338	Фрукт (Яблоко)		200	8.43	8.43	20.63	98.95
	Сок в ассортименте		200	0.6	0.0	33	136
	Итого за Обед	92.00	910	53.17	38.07	99.66	951.03
	Итого за день	92.00	910	53.17	38.07	99.66	951.03
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1310	62.2	46.5	153.29	1185.98
	Неделя 1 Среда						
	Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками		60	0.8	6.0	3.6	72.4
181	Суп с рыбными консервами (сайра)		200	7.9	3.84	12.44	115.66
54-1г	Макароны отварные		180	6.48	5.88	39.36	236.16
П/Ф	Котлеты Домашние		100	12.95	10.23	7.8	174.93
54-3соус	Соус красный основной		30	0.99	0.72	2.67	21.24
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный		50	4.1	0.7	0.65	30.36
Пром.	Хлеб ржаной		25	2.06	0.38	10.44	54.38
338	Фрукт (груша)		200	0.78	0.59	20.19	92.12
	Итого за Обед	92.00	845	35.58	27.75	83.66	733.03
	Итого за день	92.00	845	35.58	27.75	83.66	733.03
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1045	36.36	28.34	103.85	825.15
	Неделя 1 Четверг						
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок		60	0.6	6.1	4.3	74.3

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)		200	5.12	5.78	10.76	115.58
54-6г	Рис отварной		150	3.7	4.8	36.5	203.5

54-21м	Курица отварная		60	19.3	1.4	0.7	92.9
54-2м	Гуляш из говядины		80	13.5	13.1	3.2	185.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
338	Фрукт (банан)		250	2.25	0.75	31.5	14.8
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	5.87	17.54	54	396
	Итого за Обед	92.00	810	47.07	32.01	101.57	880.79
	Итого за день	92.00	810	47.07	32.01	101.57	880.79
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1160	55.19	50.3	187.07	1291.59
	Неделя 1 Пятница						
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке		60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными		200	8.64	4.32	13.92	129
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		180	9.96	7.56	43.2	280.44
54-8р	Рыба, запечённая в сметанном соусе(горбуша)		80	18.7	21.6	4.4	287.6
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
	Сок в ассортименте		200	0.6	0.0	33	136
338	Фрукт (Яблоко)		200	0.8	0.8	19.6	94
	Итого за Обед	92.00	780	42.55	34.41	96.63	864.55
	Итого за день	92.00	780	42.55	34.41	96.63	864.55
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1150	44.18	35.19	149.44	1097.74

	Неделя 2 Понедельник						
	Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной		200	4.62	5.62	5.72	92.2
54-6о	Яйцо вареное		40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макаронны отварные с сыром		200	10.53	9.07	38.13	276.93
54-20м	Говядина отварная		60	17	13.7	0.4	192.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
338	Фрукт (банан)		250	2.25	0.75	31.5	14.8
Пром.	Кондитерское изделие «Печенье (Сахарное)»		100	5.87	17.54	54	396
	Итого за Обед	92.00	760	41.8	33.22	90.66	827.34
	Итого за день	92.00	760	41.8	33.22	90.66	827.34
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1110	49.92	51.51	176.16	1238.14
	Неделя 2 Вторник						
	Обед						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом		60	0.9	3.2	7.8	63.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	5.16	2.78	18.5	119.6
54-11г	Картофельное пюре		200	4.26	6.93	26.4	185.87
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		70	9.6	5.2	4.4	103
54-20м	Говядина отварная		60	17	13.7	0.4	192.7
54-6хн	Компот из вишни		200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1.66	0.34	8.34	42.66
338	Фрукт (Яблоко)		200	8.43	8.43	20.63	98.95
	Сок в ассортименте		200	0.6	0.0	33	136
	Итого за Обед	92.00	860	42.28	32.65	98.24	855.93
	Итого за день	92.00	860	42.28	32.65	98.24	855.93

	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1260	51.31	41.08	151.87	1090.88
	Неделя 2 Среда						
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке		60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	4.7	5.66	10.12	110.36
54-1г	Макароны отварные		180	6.48	5.88	39.36	236.16
54-20м	Говядина отварная		60	17	13.7	0.4	192.7
П/Ф	Котлеты Куриные		100	12.8	10	8.4	174.71
54-3соус	Соус красный основной		30	1	0.72	2.67	21.24
54-34хн	Компот из яблок с лимоном		200	0.3	0.2	11.1	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
338	Фрукт (груша)		250	0.98	0.74	25.24	115.15
	Итого за Обед	92.00	890	47.13	37.09	99.86	918.28
	Итого за день	92.00	890	47.13	37.09	99.86	918.28
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1140	48.11	37.83	125.1	1033.43
	Неделя 2 Четверг						
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты		60	1.6	6.1	6.2	85.7
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)		200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-6г	Рис отварной		150	3.7	4.8	36.5	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14.1	5.7	4.4	126.4
54-3хн	Компот из чернослива		200	0.5	0.2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.56	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
338	Фрукт (банан)		250	2.25	0.75	31.5	14.8
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	5.87	17.54	54	396
	Итого за Обед	92.00	770	32.15	21.43	105.31	740.51
	Итого за день	92.00	770	32.15	21.43	105.31	740.51

	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1120	40.27	39.72	190.81	1151.31
	Неделя 2 Пятница						
	Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3.5	4.4	0	53.8
54-8с	Суп гороховый		200	6.5	4.6	16.28	133.14
384	Каша вязкая молочная рисовая		200	4.6	10.9	34.4	246
54-21м	Курица отварная		60	19.3	1.4	0.7	92.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным		200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной		30	2.48	0.45	12.53	65.25
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4.92	0.84	0.78	30.36
	Сок в ассортименте		200	0.6	0.0	33	136
338	Фрукт (Яблоко)		200	0.8	0.8	19.6	94
	Итого за Обед	92.00	765	44.8	25.89	86.99	754.85
	Итого за день	92.00	765	44.8	25.89	86.99	754.85
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	159.00	1165	46.2	26.69	139.59	984.85

Утверждаю:

директор МКОУ Черчетской
СОШ

_____ Огородникова Г.И.

Приказ № ____ от 20 г.

**Примерное десятидневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся
(12-18 лет с учетом учащегося ОВЗ)
МКОУ Черчетской СОШ
2024-2025 учебный год**

Ответственный за питание _____ Ганькина Т.А.