

Утверждаю:

Директор МОБУ «Казанская ООШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области



Р.Ф. Исакова

01 марта 2024 г.

10-дневное меню
для учащихся МОБУ «Казанская ООШ»
на 2023-2024 учебный год для
организации питания детей ОВЗ
весенне-летний период

Завтрак ОВЗ весенне-летнее меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	595	25.4	16.7	93.4	625.9
	Итого за день	595	25.4	16.7	93.4	625.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	Итого за Завтрак	645	34.5	10.8	97.7	625.9
	Итого за день	645	34.5	10.8	97.7	625.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
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 ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	Итого за Завтрак	695	28.2	12.7	77.2	536.2
	Итого за день	695	28.2	12.7	77.2	536.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	595	17.2	14.1	89.7	555.3
	Итого за день	595	17.2	14.1	89.7	555.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	590	19.8	23	96.2	671
	Итого за день	590	19.8	23	96.2	671
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	645	28	9.5	89.6	556.2
	Итого за день	645	28	9.5	89.6	556.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	665	22.3	12.6	113.9	658.5
	Итого за день	665	22.3	12.6	113.9	658.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	695	37.9	13.5	76.5	579.3
	Итого за день	695	37.9	13.5	76.5	579.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	Итого за Завтрак	625	36.6	10.5	85.4	582.8
	Итого за день	625	36.6	10.5	85.4	582.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	18.9	22.9	92.1	648.8
	Итого за день	590	18.9	22.9	92.1	648.8