

Утверждаю:

Директор МОБУ «Казанская ООШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

 Р.Ф. Исхакова

02 сентября 2024 г.

**10-дневное меню**  
**для учащихся МОБУ «Казанская ООШ»**  
**на 2024 – 2025 учебный год для**  
**организации питания детей ОВЗ**  
**осенне-зимний период**

## Завтрак ОБЗ 2024-2025 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>21.5</b>	<b>25.9</b>	<b>55.3</b>	<b>539.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>515</b>	<b>21.5</b>	<b>25.9</b>	<b>55.3</b>	<b>539.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>23.1</b>	<b>20.8</b>	<b>96.1</b>	<b>663.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>23.1</b>	<b>20.8</b>	<b>96.1</b>	<b>663.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22.7</b>	<b>19.6</b>	<b>69</b>	<b>543.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>22.7</b>	<b>19.6</b>	<b>69</b>	<b>543.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>33</b>	<b>11.4</b>	<b>86.9</b>	<b>582.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>33</b>	<b>11.4</b>	<b>86.9</b>	<b>582.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>42.4</b>	<b>10.6</b>	<b>59.7</b>	<b>505.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>42.4</b>	<b>10.6</b>	<b>59.7</b>	<b>505.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>23.4</b>	<b>26.1</b>	<b>66.2</b>	<b>592.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>525</b>	<b>23.4</b>	<b>26.1</b>	<b>66.2</b>	<b>592.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
Пром.	Банан	90	1.4	0.5	18.9	85.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>18.9</b>	<b>13.5</b>	<b>105.5</b>	<b>619.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>18.9</b>	<b>13.5</b>	<b>105.5</b>	<b>619.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>36.4</b>	<b>10.7</b>	<b>63.2</b>	<b>495.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>36.4</b>	<b>10.7</b>	<b>63.2</b>	<b>495.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	50	0.5	5.1	3.6	61.9
54-1г	Макаронные 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	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25.5</b>	<b>16.7</b>	<b>104.3</b>	<b>670</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>25.5</b>	<b>16.7</b>	<b>104.3</b>	<b>670</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31.3</b>	<b>15.9</b>	<b>74.3</b>	<b>566.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>31.3</b>	<b>15.9</b>	<b>74.3</b>	<b>566.2</b>