

Утверждаю:
Директор школы:



Дружинин Я.А.

Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ

**МАОУ "Равнинная СОШ" на 2024-2025 учебный
год (весенне - летний период)**

п. Равнинный, 2025 г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ 12-18 лет МАОУ "Равнинная СОШ" на 2024-2025 учебный год (весенне-летний период)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	640	15.9	20.7	89	606
	Итого за день	640	15.9	20.7	89	606
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	39	13	67.9	545.7
	Итого за день	560	39	13	67.9	545.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Завтрак	645	19.3	20.4	78	572.5
	Итого за день	645	19.3	20.4	78	572.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	30	0.4	1	2.1	18.8
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	570	24.5	21.4	97.8	682.6
	Итого за день	570	24.5	21.4	97.8	682.6
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	18.5	16	92.5	589
	Итого за день	610	18.5	16	92.5	589
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	670	19.4	23.4	76	592.4
	Итого за день	670	19.4	23.4	76	592.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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
	Итого за Завтрак	590	31.2	20	93.9	681.4
	Итого за день	590	31.2	20	93.9	681.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
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
	Итого за Завтрак	650	17.2	15.5	91.2	573.3
	Итого за день	650	17.2	15.5	91.2	573.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
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
	Итого за Завтрак	595	29.6	14.9	85.2	593.1
	Итого за день	595	29.6	14.9	85.2	593.1
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	665	15.9	21	73.2	545
	Итого за день	665	15.9	21	73.2	545

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	619.5	23.1	18.6	84.5	598.1
Среднее значение за период	619.5	23.1	18.6	84.5	598.1