

Утверждаю:



Директор MAOU «Тукаевская СОШ»

Муртазина Л.Р.

Десятидневное меню
для организации питания
обучающихся ОВЗ
на 2024-2025 учебный год
(весна-лето)

МАОУ "Тукаевская СОШ" 10-дневное меню весенне-летний период 2024-2025год от 12 до 18 лет ОВЗ

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	300	10.2	11.2	36.9	289
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	695	20.6	16.7	94.6	610.9
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	Итого за Второй завтрак	265	6.1	3.7	18.5	131.1
	Итого за день	960	26.7	20.4	113.1	742
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14	71.7
	Итого за Завтрак	562	29.2	17.3	87.3	621.6
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Молоко 3.2%	100	2.9	2.5	4.8	53.3
	Итого за Второй завтрак	200	4.4	3	25.8	147.8
	Итого за день	762	33.6	20.3	113.1	769.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	640	27.8	23.1	74.3	616.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Йогурт 3.2%	135	6.8	4.3	4.7	84.8
	Итого за Второй завтрак	235	7.2	4.7	14.5	129.2
	Итого за день	875	35	27.8	88.8	745.7

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.5	0	43
54-12м	Плов с курицей	225	30.6	9.1	37.4	354
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	557	36.8	13.3	88	619.2
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Второй завтрак	360	4.6	1.1	36.2	173.7
	Итого за день	917	41.4	14.4	124.2	792.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	205	6.4	8.5	36.3	247
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	555	26.7	23	76.8	620.2
	Второй завтрак					
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	300	1.9	0.6	35.3	154.3
	Итого за день	855	28.6	23.6	112.1	774.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	280	8.3	9.8	56.9	349.3
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	640	19	15.2	102.2	621.7
	Второй завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Второй завтрак	265	7	5	16.8	140.5
	Итого за день	905	26	20.2	119	762.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Завтрак	574	26.5	27.6	66	619.4

	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Второй завтрак	220	3.5	0.5	36.3	163.3
	Итого за день	794	30	28.1	102.3	782.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	655	39.2	16.1	67.3	570.4
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	200	6.5	3.7	24.5	157.3
	Итого за день	855	45.7	19.8	91.8	727.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	290	10.5	13.5	49.4	361.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	20	17.2	93.7	609.2
	Второй завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Второй завтрак	250	2.8	7.8	18.7	155.8
	Итого за день	820	22.8	25	112.4	765
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	590	42.1	13.8	78.2	605.4
	Второй завтрак					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Второй завтрак	215	5.8	3.6	19.9	135.6
	Итого за день	805	47.9	17.4	98.1	741

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	603.8	28.8	18.3	82.8	611.5
Второй завтрак	251	5	3.4	24.7	148.9

Среднее значение за период	854.8	33.8	21.7	107.5	760.3
----------------------------	-------	------	------	-------	-------