

Утверждаю:

Директор МАОУ "Казанская ООШ"

И.В.Рябых



Организация: МАОУ "Казанская ООШ"

Название меню: Завтрак для учащихся 5-9 классы

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.12.2024

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	Итого за Завтрак	510	31,2	27,4	72,3	660,7
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Второй завтрак	300	1,8	0,4	27,7	121,6
	Итого за день					
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	430	23,8	21,3	84,6	624,1
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	100	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за Второй завтрак	270	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за день					
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (ми)	90	12,5	6,7	5,6	132
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	520	21	20	62,4	512,5
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	3	1	42	189
	Итого за день					
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
648	Кисель из концентрата на плодовых и	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500	25	22,3	85,2	640,7
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	100	2,8	0,6	25,5	119,1
	Итого за Второй завтрак	100	2,8	0,6	25,5	119,1
	Итого за день					
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Апельсин	100	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	32,2	8,8	71	492,2
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за Второй завтрак	150	1,1	1,1	26,5	119,9
	Итого за день					
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	515	33,2	29,2	64,4	653,9
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	2,7	0,7	25,5	119
	Итого за Второй завтрак	340	2,7	0,7	25,5	119
	Итого за день					
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	535	19,6	24,5	66,5	563,4
	Итого за день					
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	2,1	3,9	18,2	116,1
	Итого за Второй завтрак	230	4,3	4,1	43,4	227,5
	Среда, 2 неделя					
	Итого за день					
	Завтрак					
54-1г	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
648	Кисель из концентрата на плодовых и	200	0	0	30,1	120,2

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	25	21,5	95,2	674,1
	Итого за день	500	25	21,5	95,2	674,1
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день					
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	240	29,8	7,5	21,1	270,7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	610	40,4	17,2	58,1	548,1
	Итого за день	610	40,4	17,2	58,1	548,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ягодный	100	10	6,4	7	125,6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за день					
	Пятница, 2 неделя					
	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (ми)	90	12,5	6,7	5,6	132
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	27	1,7	0,2	11,3	53,9
	Итого за Завтрак	517	23,5	25,7	54,6	543,8
	Итого за день	517	23,5	25,7	54,6	543,8
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	3	1	42	189
	ИТОГО за 10 дней:					
	ИТОГО за 1 день:					
		Масса	Белки	Жиры	Углевод	ая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	534,8	27,49	21,79	71,43	591,35
	Средние показатели за период	534,8	27,5	21,8	71,4	591,4

Технолог _____ Анищенко Н.Н.

Повар _____ Скворцова Т.А.