

Организация: МОБУ "Саракташская СОШ № 3"
 Название меню: Примерное меню для детей с ОВЗ

Утверждаю
 Директор школы
 05.11.2024
 А.С. Дивнич

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-12м	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,87	64,18	2,18	4,09	0,42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Итого за Завтрак		530	35,2	15,5	70,1	560,8	0,2	0,16	284,1	0	37,4	635,29	763,18	199,8	151,77	345,01	4,44	56,38	33,43	208,54
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-3м	Голубцы ленивые	220	18,6	16,8	14,1	282,3	0,08	0,16	20,2	0,09	24,29	252,84	596,79	90,96	41,74	202,7	2,97	37,25	1,93	78,42
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Итого за Завтрак		670	25,4	18,4	84,9	606,7	0,23	0,3	60,58	0,09	45,45	542,35	1405	186,2	145,55	320,97	6,2	39,26	6,83	93,15
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Итого за Завтрак		555	26,5	10,8	109,1	639,9	0,25	0,2	190,8	0,13	13,81	581,49	693,17	178,6	102,04	252,31	3,82	40,54	16,96	105,17
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10,6	4,3	3,3	94,8	0,04	0,04	214,7	0,02	0,98	186,65	156,63	26,2	40,88	84,26	0,75	26,31	9,15	71,21

54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2	0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за Завтрак	625	24,7	12,9	94,4	592,8	0,41	0,23	243,8	0,13	14,18	623,94	856,21	176,9	213,73	374,33	9,64	57,35	16,64	111,71	
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	0,03	0,07	6,48	0,03	0	191,92	165,74	14,88	12,56	101,88	1,48	20,53	0,65	38,1	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6	
	Итого за Завтрак	570	19,7	22,7	77	590,1	0,26	0,25	171,6	0,14	35,38	697,63	1161,2	210,4	74,2	280,52	4,42	66,39	4,63	107,42	
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5	0,07	0,38	61,34	0,19	0,34	217,55	191,31	268,7	38,92	348,81	1,03	34,58	46,94	59,56	
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	0,01	0,02	19,43	0,02	0,04	12,18	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	2,87	0,17	3,81	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74	
	Итого за Завтрак	625	45,5	21,5	88,1	727,7	0,22	0,66	132	0,21	18,06	457,13	1052,1	483,3	150,27	557,26	3,48	50,04	52,6	108,99	
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-9г	Рагу из овощей	220	4,2	11	20	195,5	0,11	0,12	453,7	0,02	17,83	248,04	628,9	92,83	42,16	103,02	1,49	40,17	0,83	59,59	
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73	
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63	
	Итого за Завтрак	665	23,2	15,2	97	617,2	0,31	0,3	564,4	0,02	42,3	675,72	1520,1	159	140,25	307,76	6,82	57,29	17,86	155,55	
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	75	12,2	8,5	4,7	143,9	0,1	0,09	243,9	0,01	2,13	98,98	259,32	27,08	26,45	124,92	0,65	39,83	23,66	274,87	

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
	Итого за Завтрак	565	20,7	21,6	63,1	528	0,33	0,28	394,4	0,12	38,65	605,9	1284,8	181,5	90,54	307,77	4,28	85,7	27,66	344,89
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	75	10,8	11	6,1	166,4	0,03	0,08	1,39	0	0,35	158,09	184,1	19,55	16,45	115,35	1,48	22,38	1,21	44,09
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	Итого за Завтрак	565	22	17,5	89,8	603,9	0,22	0,16	118,2	0,11	15,37	565,03	504,83	275,3	54,44	237,85	4,24	50,4	4,4	80,02
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	0,52	0,11	1,08	0	0	199,09	652,18	149,9	83,9	258	5,34	28,59	10,38	27
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0,01	0,01	64,08	0,02	1,34	6,17	70,97	4,61	6,12	11,93	0,25	0,9	0,22	4,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	675	37,5	7	95,4	595,2	0,69	0,23	76,19	0,02	13,85	621,62	1331,2	276,8	167,94	451,85	11,3	46,61	27,63	127,47
	Понедельник, 3 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0	0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,9	25,8	166,1	0,05	0,14	23,74	0,05	0,55	308,09	152,73	133,9	25,17	120,86	0,37	45,95	5,58	35,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	Итого за Завтрак	410	11,3	12,2	50,7	358,1	0,12	0,32	63,49	0,12	1,23	483,54	397,81	307,8	62,99	268,89	1,75	58,45	9,42	77,22
	Вторник, 3 неделя																			
	Завтрак																			
П/Ф	Пельмени	180	16,8	22	22,1	353,6	0,22	0,12	0	0	0	753,77	195,71	26,93	20,36	122,15	1,41	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1	0,01	0,03	91,8	0	4,2	420	189	24,6	9	22,2	0,42	0,3	0	3,06

Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	585	20,8	28	70,6	617,6	0,3	0,18	112,8	0	16,22	1329,77	741,73	183,8	45,77	178,11	4,83	3,5	1,86	16,29
	Среда, 3 неделя																			
	Завтрак																			
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8	19,3	248,2	0,16	0,14	35,99	0,09	11,29	315,72	871,33	27,83	110,88	237,38	2,52	48,03	22,73	183,59
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8	0	0	0	0	1,2	0,5	20,75	63,27	2,61	5,93	0,13	0,01	0,02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
	Итого за Завтрак	670	34	8,3	97,5	601,5	0,31	0,27	75,99	0,09	32,49	604,47	1670,1	119,4	212,74	353,06	5,11	50,04	27,63	199,62
	Четверг, 3 неделя																			
	Завтрак																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,14	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16,9	16,2	42,4	383,1	0,08	0,13	287,8	0,11	0,79	304,34	294,1	128,2	48,19	212,52	2,43	42,53	8,09	89,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0,02	0	0	0	101,5	58,75	7,25	11,75	37,5	0,98	1,1	1,38	6
	Итого за Завтрак	530	21,5	22,9	74,8	591	0,17	0,19	529,8	0,11	19,27	619,36	566,47	231	79,17	293,59	5,02	54,31	11,14	111,21
	Пятница, 3 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	0	0,01	22,5	0,07	0	0,75	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,14
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
П/Ф	Блины, полуфабрикат	150	7,2	4,1	44,5	243,6	0,14	0,06	0	0	0	432,06	120,77	9,24	32,63	82,22	1,83	0	0	0
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	0,01	0,02	19,43	0,02	0,04	12,18	25,65	28,34	2,13	14,32	0,06	2,87	0,17	3,81
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,7	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	16,5	3,3	3	0,45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,8	1,5	3,63
	Итого за Завтрак	610	22,1	25	85,7	656,2	0,28	0,38	144,7	0,38	15,93	901,69	834,9	499,5	96,58	411,07	6,87	18,37	8,81	57,83