

МОБУ Новопокурлеевская ООШ



Савинова Татьяна Петровна

я подтверждаю

этот документ своей удостоверяющей

подписью с.Покурлей, Саракташский р-н

Утверждаю

Директор школы:

_____ /Савинова Т.П./

Приказ №86 от 30.08.2024г.

Примерное двухнедельное меню для

учащихся 11-17 лет ОВЗ

(осенне-зимний период)

2024-2025 учебный год

Примерное десятидневное меню для учащихся **11-17 лет**

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Характеристика питающихся: **Без особенностей**

№ рецептурь	Название блюда	Ма сса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическа я ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.32	10.12	37.64	274.9
Пром.	Напиток витаминизированный «Витошка» Чай	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	груша	120	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	590	22.92	12.42	149.94	803.2
	Второй завтрак					
Пром	Йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за день	740	28.01	16.25	158.24	890.4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.36	6.6	2.15	73.4
54-22м	Рагу из курицы	230	20.95	7.04	17.52	250
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0.05	6.61	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	Груша	120	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	680	37.16	15.99	119.18	802
Пром	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за день	880	38.16	16.19	139.38	888.6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54.11г	Пюре картофельное	200	3.07	5.31	19.82	185.8
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14.12	5.78	4.46	124.4
54-2хн	Компот из кураги	200	0.98	0.05	15.64	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	670	33.2	13.52	132.33	787.7
Пром.	Йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за день	820	38.3	17.32	140.63	874.9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.6
54-2г	Макароньы отварные с овощами	200	4.7	6.19	26.55	241.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47	0	19.78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0,8	49.2	234.4

Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	630	37.47	17.88	139.35	929.1
Пром	Яблоко	102	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за день	730	37.67	18.08	151.15	973.5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Огурец в нарезке	60	0.48	0.06	1.5	8.5
54-1г	Макароны отварные	200	5.32	4.92	32.8	262.4
54-4м	Котлеты из говядины	75	13.68	13.04	12.32	221.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	605	33.83	20.16	139.15	938.9
Пром	Мандарин	140	1.1	0.3	8.4	42.7
	Итого за день	745	34.93	20.46	147.55	981.6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	210	27.23	8,09	33.22	330.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.19	11.01	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	580	43.18	10.78	147.83	857.9
Пром.	Йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за день	730	48.28	14.58	156.13	945.1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.81	8.82	2.86	98
54-11г	Картофельное пюре	200	3.07	5.31	19.82	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.67	8.77	4.86	133.1
Пром	Напиток витаминизированный «Витошка» Чай	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	610	27.75	24.9	129.54	899.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за день	810	28.75	25.1	149.74	986.3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6.96	8.85	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4.7	5.7	10.1	165.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47	0	19.78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0,8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	700	27.83	17.07	133.48	853.8
Пром.	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за день	800	28.33	17.57	145.28	898.2
	Четверг, 2 неделя					

	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.09	1.85	37.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.22	6.34	35.93	280.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.68	13.04	12.32	221.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.19	0.04	6.42	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	585	36.29	24.51	139.12	971.3
Пром.	йогурт	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за день	735	41.39	28.31	147.42	1058.5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,8
54-1г	Макаронны отварные	200	5.32	4.92	32.8	262.4
54-5р	Котлета рыбная с морковью «горбуша»	100	17.64	8.31	5.01	165.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	630	38.32	15.55	142.19	927
		0				
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	8.4	42.7
	Итого за день	770	39.42	15.85	150.59	969.7