

УТВЕРЖДАЮ

директор МОБУ Красногорская ООШ

Саракташского района Оренбургской области

_____ Бурлуцкая С.А.

Приказ О-69 от 30.08.2024г.

Примерное двухнедельное меню (завтрак) для 5-9 класса (ОВЗ) Возрастная категория: от 11 до 17 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Угле, воды, г	Энерг, ценность, ккал	
1	2	3	5	6	7	8	9
т	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гк-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
ИТОГО за завтрак		450	16,85	14,9	71,02	482,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый с мякотью	200	0,1	0,13	11,1	46	Пром.
т	Котлета из мяса кур	90	10,51	11,78	13,75	202,5	392
	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108/
ИТОГО за завтрак		600	23,76	19,28	79,57	584,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый осветленный	200	0,17	0,12	12,76	52	пром
т	Рыба, запеченная с овощами	90/50	11	8,7	4,4	140,3	54-17р-2020
	Картофельное пюре	200	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
ИТОГО за завтрак		425	16,35	14,2	52,55	402,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый осветленный	200	0,17	0,12	12,76	52	пром
	Плов из мяса говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108

т	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты свежие (груша)	120	0,4	0,3	10,3	47	пром
ИТОГО за завтрак		450	19,45	15,8	65,92	482,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый осветленный	200	0,17	0,12	12,76	52	пром
	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
т	Гуляш из мяса говядины	90	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
ИТОГО за завтрак		540	23,35	19,1	76,62	571	
Второй за завтрак	Напиток тыквенный	200	0,85	0,29	3,13	17	Пром.
	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
т ,	Кофейный напиток на молоке с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020
	Фрукты свежие (банан)	100	1,09	0,33	20,24	96	пром
Итого за завтрак		560	17,34	14,2	56,22	416,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый с мякотью	200	0,1	0,13	11,1	46	пром
	Биточки из куриного фарша, запеченные с соусом молочным	90	14,4	3,2	10,1	126,4	54-2зм-2020
т	Рис отварной	200	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Итого за завтрак		540	22,25	9,1	73,92	464,3	
Второй завтрак	Овощной сок	200	0,85	0,29	3,13	17	пром
	Суп с макаронными изделиями	200	12,6	10,8	90,6	510	54-7с-2020
т	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (банан)	100	1,09	0,33	20,24	96	пром
Итого за завтрак		510	17,55	12	120,42	658,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый осветленный	200	0,17	0,12	12,76	52	пром
	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020

т	Тефтели	90	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Огурец в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
Итого за завтрак		540	24,25	9,2	83,52	511,8	
Второй завтрак	Овощной сок	200	0,85	0,29	3,13	17	пром
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м-2020
т	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	41,35	108
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,8	12,27	66,25	108
	Фрукты свежие (апельсин)	120	0,9	0,2	8,1	43	пром
Итого за завтрак		450	24,25	19,8	51,02	478,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый осветленный	200	0,17	0,12	12,76	52	пром
	ИД Д0						0
	З Д	2000	3,6	1,73	95,39	403	
	З Д З 8	200	0,36	0,173	9,539	40,3	