

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
<b>т</b>	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		<b>450</b>	<b>16,85</b>	<b>14,9</b>	<b>71,02</b>	<b>482,9</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый с мякотью	200	0,1	0,13	11,1	46	Пром.
<b>т</b>	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		<b>600</b>	<b>23,76</b>	<b>19,28</b>	<b>79,57</b>	<b>584,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый осветленный	200	0,17	0,12	12,76	52	пром
<b>т</b>	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		<b>425</b>	<b>16,35</b>	<b>14,2</b>	<b>52,55</b>	<b>402,05</b>	
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		<b>450</b>	<b>19,45</b>	<b>15,8</b>	<b>65,92</b>	<b>482,7</b>	
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		<b>540</b>	<b>23,35</b>	<b>19,1</b>	<b>76,62</b>	<b>571</b>	
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		<b>560</b>	<b>17,34</b>	<b>14,2</b>	<b>56,22</b>	<b>416,3</b>	
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		<b>540</b>	<b>22,25</b>	<b>9,1</b>	<b>73,92</b>	<b>464,3</b>	
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		<b>510</b>	<b>17,55</b>	<b>12</b>	<b>120,42</b>	<b>658,3</b>	
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		<b>540</b>	<b>24,25</b>	<b>9,2</b>	<b>83,52</b>	<b>511,8</b>	
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		<b>450</b>	<b>24,25</b>	<b>19,8</b>	<b>51,02</b>	<b>478,5</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый осветленный	200	0,17	0,12	12,76	52	пром
	<b>ИД Д0</b>						<b>0</b>
	<b>З Д</b>	<b>2000</b>	<b>3,6</b>	<b>1,73</b>	<b>95,39</b>	<b>403</b>	
	<b>З Д З 8</b>	<b>200</b>	<b>0,36</b>	<b>0,173</b>	<b>9,539</b>	<b>40,3</b>	