

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Петровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Супонина Дмитрия Владимировича»

Утверждаю
Директор школы:
Е.М. Липатова
Приказ № 390
от "30" августа 2024 г

Примерное десятидневное МЕНЮ
для организации питания обучающихся с ОВЗ МОБУ Петровская СОШ
2024-2025 учебный год
Осенний период

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	А	С	Са	Mg	Р	Fe
Понедельник, 1 неделя													
	Завтрак												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	39	0,11	132	5,25	75	0,15
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	26,38	0,61	148,78	27,96	134,28	0,41

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	495	19,3	14,1	75,8	507	0,21	82,63	1,4	468,96	88,63	419,46	3,37
	Второй завтрак												
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	Итого за день	645	19,9	14,7	90,5	573,6	0,26	90,13	16,4	492,96	102,13	435,96	6,67
Вторник, 1 неделя													
	Завтрак												
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,01	0,91	3,04	25,61	14,6	28,68	0,93
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	32,72	10,26	25,3	100,8	215,8	2,29
54-20хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	2,4	12,01	66,5	5,66	14,03	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	560	32,1	10,7	72,6	514,7	0,28	36,03	25,31	137,91	142,16	338,41	5,09
	Второй завтрак												
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за день	660	35,5	13,2	78,1	572,8	0,52	58,03	26,01	245,91	158,16	432,41	5,19
Среда, 1 неделя													
	Завтрак												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	67,5	0	3,6	0	4,5	0,03
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,03	122,83	6,12	24,67	16,53	34,38	0,76
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	495	10,4	15,3	48,9	373,7	0,14	190,71	7,28	115,77	42,19	127,3	3,28

	Второй завтрак												
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	Итого за день	645	11	15,9	63,6	440,3	0,19	198,21	22,28	139,77	55,69	143,8	6,58

Четверг, 1 неделя

	Завтрак												
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,1	5,2	71,5	0,02	101,88	28,98	33,66	12,65	25,26	0,46
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,06	24,46	2,88	105,88	89,03	175,9	1,49
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	7,23	0,34	4,11	1,14	4,74	0,15
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	0	11,25	0,02	81,06	1,58	3,23	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	Итого за Завтрак	555	39,6	14,5	88,9	643,9	0,25	163,18	32,22	349,29	130,34	321,83	4,42
	Второй завтрак												
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за день	655	43	17	94,4	702	0,49	185,18	32,92	457,29	146,34	415,83	4,52

Пятница, 1 неделя

	Завтрак												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	19,19	0	46,62	120,16	180,99	4,05
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	286,32	1,31	34,93	54,51	112,34	1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0,17	0,02	64,18	2,18	4,09	0,42
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	Итого за Завтрак	585	28,4	12,9	80	549,9	0,39	311,68	7,33	178,28	204	394,62	7,36

	Второй завтрак												
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	Итого за день	735	29	13,5	94,7	616,5	0,44	319,18	22,33	202,28	217,5	411,12	10,66
Понедельник, 2 неделя													
	Завтрак												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	39	0,11	132	5,25	75	0,15
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	41,63	0,54	143,12	48,96	186,05	1,32
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	495	21,5	18,2	83,4	583	0,33	93,92	1,17	443,94	105,98	447,74	4,25
	Второй завтрак												
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за день	595	24,9	20,7	88,9	641,1	0,57	115,92	1,87	551,94	121,98	541,74	4,35
Вторник, 2 неделя													
	Завтрак												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	8,34	10,91	62,08	33,33	108,62	1,18
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	221,25	1,91	36,85	39,22	146,32	0,74
54-22хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	2,45	1,44	65,49	5,43	10,28	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	Итого за Завтрак	555	20,4	11,5	78,3	498,1	0,34	238,04	20,26	196,97	105,13	362,42	3,93
	Второй завтрак												
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2

	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	Итого за день	655	20,8	11,9	88,1	542,5	0,37	243,04	30,26	212,97	114,13	373,42	6,13

Среда, 2 неделя

	Завтрак												
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,1	5,2	71,5	0,02	101,88	28,98	33,66	12,65	25,26	0,46
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	147	2,36	75,42	108,33	233,51	2,01
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	Итого за Завтрак	525	34,5	13,9	91,2	627	0,22	263,88	31,36	235,91	141,84	335,08	4,08
	Второй завтрак												
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за день	625	37,9	16,4	96,7	685,1	0,46	285,88	32,06	343,91	157,84	429,08	4,18

Четверг, 2 неделя

	Завтрак												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	67,5	0	3,6	0	4,5	0,03
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	121,01	4,01	26,54	27,66	76,34	1,41
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за Завтрак	495	12,6	14,6	56,3	406,3	0,25	188,89	5,17	117,64	53,32	169,26	3,93
	Второй завтрак												
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	Итого за день	595	13	15	66,1	450,7	0,28	193,89	15,17	133,64	62,32	180,26	6,13

Пятница, 2 неделя

	Завтрак												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	1,11	0,28	15,64	13,16	92,28	1,18
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	Итого за Завтрак	545	20,2	14,5	78,6	525,1	0,22	25,77	6,32	220,1	51,33	237,36	4,53
	Второй завтрак												
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
	Итого за день	645	23,6	17	84,1	583,2	0,46	47,77	7,02	328,1	67,33	331,36	4,63
	Средние показатели за Завтрак	530,5	23,9	14,02	75,4	522,87	0,26	0	13,78	246,48	106,49	315,35	4,42
	Средние показатели за Второй завтрак	115	1,96	1,51	9,12	57,91	0,14	0	6,85	64,4	13,85	54,15	1,48
	Средние показатели за период	645,5	25,9	15,5	84,5	580,8	0,4	0	20,6	310,9	120,3	369,5	5,9