

**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 меню горячих завтраков на 2024-2025 учебный год для организации питания
обучающихся с ОВЗ в МОБУ Петровская СОШ**

Весенний период

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углево ды | Энергет ическая ценност ь | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | 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 | 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 | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,05 | 0 | 0 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | |
| | Итого за Завтрак | 490 | 21,2 | 18,1 | 81,8 | 574,5 | 0,33 | 93,92 | 1,17 | 442,19 | 103,63 | 439,84 | 4,06 | |
| | 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 | 590 | 24,6 | 20,6 | 87,3 | 632,6 | 0,57 | 115,9 | 1,87 | 550,19 | 119,63 | 533,84 | 4,16 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,02 | 8 | 8 | 18,4 | 11,2 | 33,6 | 0,48 | |
| 54-10г | Картофель отварной | 180 | 5,4 | 6,6 | 31,8 | 208,4 | 0,16 | 10,01 | 13,1 | 74,49 | 40 | 130,34 | 1,41 | |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 0,09 | 316,0 | 7 | 2,73 | 52,64 | 56,02 | 209,02 | 1,05 |
| 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 | 635 | 25,6 | 14,8 | 86 | 579,8 | 0,39 | 336,5 | 3 | 25,27 | 229,77 | 131,4 | 455,24 | 4,59 |
| | 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 | 785 | 26,2 | 15,4 | 100,7 | 646,4 | 0,44 | 344,0 | 3 | 40,27 | 253,77 | 144,9 | 471,74 | 7,89 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,02 | 8 | 8 | 18,4 | 11,2 | 33,6 | 0,48 | |
| 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 | 555 | 33,8 | 8,9 | 88 | 566,8 | 0,22 | 170 | 10,38 | 220,65 | 140,39 | 343,42 | 4,1 |
| | 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 | 37,2 | 11,4 | 93,5 | 624,9 | 0,46 | 192 | 11,08 | 328,65 | 156,39 | 437,42 | 4,2 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 | 0,17 | 151,2 6 | 5,01 | 33,17 | 34,58 | 95,43 | 1,76 |
| 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 | 545 | 14,3 | 15,3 | 60,1 | 434,1 | 0,28 | 219,1 4 | 6,17 | 124,27 | 60,24 | 188,35 | 4,28 |
| | 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 | 695 | 14,9 | 15,9 | 74,8 | 500,7 | 0,33 | 226,6 4 | 21,17 | 148,27 | 73,74 | 204,85 | 7,58 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,05 | 106,4 | 20 | 11,2 | 16 | 20,8 | 0,72 |
| 54-1г | Макароньы 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 | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 | 0,04 | 1,48 | 0,38 | 20,86 | 17,54 | 123,04 | 1,57 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,4 | 8,9 | 70,6 | 0,02 | 128,1 6 | 2,68 | 9,23 | 12,24 | 23,86 | 0,51 |
| 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 пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0 | 0 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 |

