

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	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	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	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	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

