

Утверждаю:
 Директор МАОУ «Озерная СОШ»
 С.В.Чуракова



Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) сезон весна-лето для обучающихся 5-11 классы с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-2гн	Чай с сахаром	230	0.2	0.1	7.4	30.9
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	550	14.4	21.1	86.3	592.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.47	5.99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	1	31.5	141.9
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	750	16.2	22.1	117.8	734.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	555	42.5	11.7	81.5	600.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	1.92	
	Второй завтрак					

Пром.	Яблоко	300	1.2	1.2	29.4	133.2
	Итого за Второй завтрак	300	1.2	1.2	29.4	133.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Итого за день	855	43.7	12.9	110.9	733.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	610	24.7	17.9	89.2	616.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	10	0.3	0.3	7.7	35
	Итого за Второй завтрак	200	1.3	0.3	31.8	135.3
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.23	24.46	
	Итого за день	810	26	18.2	121	751.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	135	0.5	0.5	13.2	59.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	24.9	19.4	78.6	589.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	3.16	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	Итого за Второй завтрак	250	12.5	8	8.8	157

	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	800	37.4	27.4	87.4	746.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	12.9	6.5	31.4	236.1
	Итого за Завтрак	550	23.6	15.8	82	565.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.47	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
	Итого за Второй завтрак	200	2.1	1.1	33.2	151.1
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	15.81	
	Итого за день	750	25.7	16.9	115.2	716.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.41	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	190	1	0	24.1	100.3
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	1	31.5	141.9
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	17.5	
	Итого за день	870	22.7	17.7	123.7	744.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3

54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	620	24.9	15.5	84.5	578.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.39	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Итого за Второй завтрак	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Итого за день	920	33.6	23	97.1	731.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	2	5	7.3	82
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	550	38.6	15.4	81.9	620.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	2.12	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	18	0.5	0.6	13.9	63
	Итого за Второй завтрак	218	1.5	0.8	34.1	149.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	22.73	
	Итого за день	768	40.1	16.2	116	770.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-21гн	Какао с молоком	260	6.1	4.6	16.2	130.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	15	1	0.2	5.9	29.3

	Итого за Завтрак	555	27.5	22.6	76.7	618.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	2.79	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Итого за Второй завтрак	300	8.7	7.5	12.6	152.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Итого за день	855	36.2	30.1	89.3	771.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	550	19.5	21.3	85.6	612.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	4.39	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	Итого за Второй завтрак	250	12.5	8	8.8	157
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	800	32	29.3	94.4	769.2

Меню обед 5-11 классы сезон весна-лето

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
48	Салат из свеклы с сыром	100	6.4	10.9	5.3	145.4
1	Суп картофельный с гречневой крупой	350	13.4	11	28.4	266.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Обед	1005	46.3	42.7	124.2	1068
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	2.68	
	Итого за день	1005	46.3	42.7	124.2	1068
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	250	8.6	6.3	13	143.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4.8	3.6	14	107.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0.9	29.7	146.7
	Итого за Обед	895	54.7	19.2	113.1	843.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.07	
	Итого за день	895	54.7	19.2	113.1	843.4
	Неделя 1 Среда					
	Обед					

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	235	32.6	17.4	14.8	346.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1040	53.7	35.4	145.4	1114
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.71	
	Итого за день	1040	53.7	35.4	145.4	1114
	Неделя 1 Четверг					

	Обед					
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1010	54.2	35.6	156	1161.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.88	
	Итого за день	1010	54.2	35.6	156	1161.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
	Итого за Обед	885	36.7	23.7	116.2	824.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	3.17	
	Итого за день	885	36.7	23.7	116.2	824.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-21г	Горошница	250	24.1	2.2	56.3	341.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	105	0.4	0.4	10.3	46.6
	Итого за Обед	1040	66.4	36.7	143.1	1167.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.16	
	Итого за день	1040	66.4	36.7	143.1	1167.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	955	45.1	26.4	118.1	891.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	2.62	

	Итого за день	955	45.1	26.4	118.1	891.2
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
36	Суп бабушкин	250	8.1	13.9	12.4	207.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	890	52	32.1	125.5	998.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.41	
	Итого за день	890	52	32.1	125.5	998.3
	Неделя 2 Четверг					

	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	350	14.7	4.6	25.5	201.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1040	55.9	36.6	150.5	1154.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.69	
	Итого за день	1040	55.9	36.6	150.5	1154.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	830	29.4	32.6	108.3	844
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.68	
	Итого за день	830	29.4	32.6	108.3	844