

Утверждено
 Директор школы
 А.Т.Шушанова



Организация: МЕНЮ МОБУ "Тамар-Уткульская СОШ"
 Название меню: Примерное 10 дневное меню для детей с ОВЗ
 Характеристика: Без особенностей
 Срок действия: 02.09.2024-30.05.2025г

Неделя 1

Понедельник

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1г76	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,56
54-1м 290	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	53,58
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,93
Второй завтрак							
Пром.385	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16
Итого за Завтрак		600	23,2	23,1	84,8	661,8	93,42

Вторник

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-24к10937	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	19,1
54-4гн120	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,71
Пром	Печенье	40	3	3,8	29,76	166,32	6,6
Пром.360	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,93
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Второй завтрак							
Пром.385	Мандарин	180	1,4	0,4	13,5	63	37,8
Итого за Завтрак		680	24,6	25,9	117,06	688,92	71,3

Среда

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6г80	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	12,61
54-14р19390	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	23,09
54-5соус86	Соус томатный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63
54-2хн19	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Второй завтрак							
Пром.385	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16
Итого за Завтрак		770	23,6	10,9	119,5	671,2	69,18

Четверг

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-11з84	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	11,5
54-5г56	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	8,42
54-5м177	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	29,7
54-3соус24	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	3,63
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,30
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Второй завтрак							
Пром	Пряник	40	2,4	1,88	30	146,36	6,40
Итого за Завтрак		590	27,2	16,3	79,7	578,7	72

Пятница

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	11,54
54-5м 213	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	79,67
Пром.403	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	8,67
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Пром.360	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,5	32	152,4	3,14
Второй завтрак							
Пром	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	25
Итого за Завтрак		600	31,9	25,6	86,2	703,2	126,92

Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-28s10947	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	4,25
54-22m8602	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2	37,11
54-3xn25	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	13,74
Пром.360	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2,18
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	1,13
Второй завтрак							
Пром	Печенье	40	3	3,8	29,76	166,32	6,6
Итого за Завтрак		600	31,5	12,2	104,76	655,42	75,01
Вторник							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-236	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	3,38
54-21g683	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	2,63
54-25m	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4	63,93
54-3gn118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,3
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Второй завтрак							
Пром	Прагник	40	2,4	1,88	30	146,36	6,40
Итого за Завтрак		600	35,12	9,56	99,06	477	81,99
Среда							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-4f54	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,47
54-11r299	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	15,6	8,9	7,5	176,7	30,03
Пром.422	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	20,00
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,9	29,3	0,68
Пром.360	Хлеб пшеничный	57	4,3	0,5	28	133,6	2,76
Второй завтрак							
Пром.385	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16
Итого за Завтрак		642	36,3	21,3	95,5	719,5	80,94
Итого за день		642	36,3	21,3	95,5	719,5	80,94
Четверг							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1z12	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	15,39
54-12m	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,6	57,06
54-2xn19	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	10,05
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Второй завтрак							
Пром	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	25
Итого за Завтрак		600	42,83	16,29	92,12	686,4	111,3
Пятница							
Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1k173	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	13,37
54-21gn49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,45
Пром.382	Яблоко	150	0,6	0,5	15,5	68,3	54,00
Пром.360	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2,90
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,90
Второй завтрак							
Пром.385	Мандарин	180	1,4	0,4	13,5	63	37,8
Итого за Завтрак		610	23,5	16,9	111,9	619,2	120,42
Итого за период		Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность	Стоимос
Средние показатели за завтрак		353,2	26,6	15,3	83,3	587,6	70,03
Средние показатели за период		353,2	26,6	15,3	83,3	587,6	70,03