

Организация: МОБУ Бурунчинская СОШ
 Название меню: Примерное меню горячих
 завтраков на 2024-2025 уч.год для
 организации питания обучающихся с ОВЗ
 в МОБУ Бурунчинская СОШ
 Возрастная категория: от 7 до 17 лет
 Характеристика питающихся: овз
 Весенний период

Утверждаю
 директор
 _Федько Е.В.



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая
						ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	600	17,11	11,66	106,36	598,8
Второй завтрак						
966	Йогурт фруктовый в инд. упаковке	100	3,5	3,1	5,6	70,6
	Итого за день	700	20,61	14,76	111,96	669,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,09	1,85	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7
54-16м	Котлета из говядины	60	8,67	8,77	4,86	133,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	570	24,82	19,25	90,55	634,9

	второй завтрак					
532	сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0	23,46	94,25	4,01
	Итого за день	770	24,82	42,71	184,8	638,91

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,1	4,29	74,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,69	5,19	4,4	103
Пром.	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	55,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	480	21,51	17,7	82,41	575
	Второй завтрак					
966	Йогурт фруктовый в инд. упаковке	100	3,5	3,1	5,6	70,6
	Итого за день	580	25,01	20,8	88,01	645,6

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3,59	4,54	14,6	113,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	750	38,51	14,07	105,34	704,5
	второй завтрак					
532	сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0	23,46	94,25	4,01
	Итого за день	950	38,51	37,53	199,59	708,51

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	75	13,68	13,04	12,32	221,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	525	26,57	18,96	106,2	701,7
	Второй завтрак					
966	Йогурт фруктовый в инд. упаковке	100	3,5	3,1	5,6	70,6
	Итого за день	625	30,07	22,06	111,8	772,3

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,32	10,12	37,64	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	620	23,28	25,09	99,07	714,8
	второй завтрак					
532	сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0	23,46	94,25	4,01
	Итого за день	820	23,28	48,55	193,32	718,81

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,69	5,19	4,4	103
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2

	Итого за Завтрак	520	26,01	12,73	101,83	625,9
	Второй завтрак					
966	Йогурт фруктовый в инд. упаковке	100	3,5	3,1	5,6	70,6
	Итого за день	620	39,51	15,83	107,43	696,5

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,35	5,74	25,29	174,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	620	16,8	17,49	107,5	654,3
	второй завтрак					
	сок натуральный фруктовый					
532	промышленного производства	200	0	23,46	94,25	4,01
	Итого за день	820	16,8	40,95	203,75	658,31

Четверг, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	196,8
54-16м	Котлета из говядины	60	8,67	8,77	4,86	133,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	620	21,76	22,38	95,31	672,4
	второй завтрак					
	сок натуральный фруктовый					
532	промышленного производства	200	0	23,46	94,25	4,01

	Итого за день	820	21,76	45,84	189,56	676,41
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,69	4,04	1,69	50
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,81	6,23	17,59	225,7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0,04	14,02	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	670	36,8	14,51	82,1	605,9
	Второй завтрак					
966	Йогурт фруктовый в инд. упаковке	100	3,5	3,1	5,6	70,6
	Итого за день	770	40,3	17,61	87,7	676,5

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	747,5	24,89	18,4	87,28	613,94
Средние показатели за период	747,5	24,9	18,4	87,3	613,9