

Утверждаю

Директор МАОУ «Нижне-Кузлинская ООШ»



Л.Н. Петрова

**Примерное 10-дневное меню  
для организации питания учащихся 12 – 18 лет (ОВЗ)  
МАОУ «Нижне-Кузлинская ООШ»  
2023 – 2024 учебный год  
осенне-зимний период**

**Организация: МАОУ «Нижне-Кузлинская основная общеобразовательная школа»**

**Название меню: 10-дневное**

**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

**Срок действия меню: 01.01.2024 – 28.02.2024**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	28,38
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	7,45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2	19,50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17.5</b>	<b>20.2</b>	<b>68.5</b>	<b>523.7</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>17.5</b>	<b>20.2</b>	<b>68.5</b>	<b>523.7</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Мандарин	83	1,5	0,5	21	94,5	13,67
							78,30
	<b>Неделя 1 Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	22,74
54-5м	Котлета из курицы	105	20	4.5	14	177.1	31,98
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0,61
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>35.1</b>	<b>20.7</b>	<b>86.7</b>	<b>673.4</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>35.1</b>	<b>20.7</b>	<b>86.7</b>	<b>673.4</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Яблоко	114					13,67
							78,30
	<b>Неделя 1 Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	25,24
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	5,35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Банан	190	2.5	0.8	34.4	155	24,74
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>624</b>	<b>29</b>	<b>16.6</b>	<b>85.2</b>	<b>606.5</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>624</b>	<b>29</b>	<b>16.6</b>	<b>85.2</b>	<b>606.5</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Груша	71					13,67
							78,30
	<b>Неделя 1 Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	24,69
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	3,25
Пром.	Мандарин	191	1.2	0.3	11.1	51.8	31,17

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>608</b>	<b>32.5</b>	<b>16.2</b>	<b>75.6</b>	<b>577.6</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>608</b>	<b>32.5</b>	<b>16.2</b>	<b>75.6</b>	<b>577.6</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Йогурт 2,5%	100					9,89
							78,30
	<b>Неделя 1 Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	20	0.3	0	1.7	8.4	1,65
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	13,69
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	105	12.5	6.7	5.7	132.5	19,93
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,55
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3	18,51
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>22.5</b>	<b>20.2</b>	<b>75.1</b>	<b>572</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>22.5</b>	<b>20.2</b>	<b>75.1</b>	<b>572</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Яблоко	82					9,89
							78,30
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	12,67
54-23м	Биточек из курицы	105	20	4.5	14	177.1	29,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,55
Пром.	Яблоко	103	0.3	0.3	7.5	34.2	12,46
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	2,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>582</b>	<b>27.2</b>	<b>17.2</b>	<b>84.1</b>	<b>601.5</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>582</b>	<b>27.2</b>	<b>17.2</b>	<b>84.1</b>	<b>601.5</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Груша	71					13,67
							78,30
	<b>Неделя 2 Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,30
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	13,69
54-5м	Котлета из курицы	105	20	4.5	14	177.1	29,25
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	3,25
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Мандарин	56	0.3	0.1	3.2	15.1	9,14
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>558</b>	<b>28.9</b>	<b>17.9</b>	<b>75</b>	<b>577.1</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>558</b>	<b>28.9</b>	<b>17.9</b>	<b>75</b>	<b>577.1</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Банан	104					13,67
							78,30
	<b>Неделя 2 Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	16,47
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных"Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	19,19
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	8,47
Пром.	Йогурт 2.0%	163	4.9	2.2	7.1	67.6	21,28

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>589</b>	<b>28.6</b>	<b>26.2</b>	<b>76.6</b>	<b>655.7</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>589</b>	<b>28.6</b>	<b>26.2</b>	<b>76.6</b>	<b>655.7</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Булочка						9,89
							78,30
	<b>Неделя 2 Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-27з	Морковь отварная дольками	50	0.7	1.6	3.5	31.3	2,60
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	9,45
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	27,23
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	10,35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	12
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>30</b>	<b>19.6</b>	<b>65.6</b>	<b>559.2</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>30</b>	<b>19.6</b>	<b>65.6</b>	<b>559.2</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Груша	71					13,67
							78,30
	<b>Неделя 2 Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	12,0
54-23м	Биточек из курицы	105	20	4.5	14	177.1	29,25
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	7,45
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3
Пром.	Яблоко	107	0.3	0.3	7.9	36	12,93
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>586</b>	<b>33.3</b>	<b>13</b>	<b>90.5</b>	<b>613.1</b>	<b>64,63</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>586</b>	<b>33.3</b>	<b>13</b>	<b>90.5</b>	<b>613.1</b>	<b>64,63</b>
ДОП	Апельсин	95					13,67
							78,30