

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	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	610	17.5	20.2	68.5	523.7	64,63
	Итого за день	610	17.5	20.2	68.5	523.7	64,63
ДОП	Мандарин	83	1,5	0,5	21	94,5	13,67
							78,30
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	565	35.1	20.7	86.7	673.4	64,63
	Итого за день	565	35.1	20.7	86.7	673.4	64,63
ДОП	Яблоко	114					13,67
							78,30
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	624	29	16.6	85.2	606.5	64,63
	Итого за день	624	29	16.6	85.2	606.5	64,63
ДОП	Груша	71					13,67
							78,30
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	608	32.5	16.2	75.6	577.6	64,63
	Итого за день	608	32.5	16.2	75.6	577.6	64,63
ДОП	Йогурт 2,5%	100					9,89
							78,30
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	645	22.5	20.2	75.1	572	64,63
	Итого за день	645	22.5	20.2	75.1	572	64,63
ДОП	Яблоко	82					9,89
							78,30
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	582	27.2	17.2	84.1	601.5	64,63
	Итого за день	582	27.2	17.2	84.1	601.5	64,63
ДОП	Груша	71					13,67
							78,30
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	558	28.9	17.9	75	577.1	64,63
	Итого за день	558	28.9	17.9	75	577.1	64,63
ДОП	Банан	104					13,67
							78,30
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	589	28.6	26.2	76.6	655.7	64,63
	Итого за день	589	28.6	26.2	76.6	655.7	64,63
ДОП	Булочка						9,89
							78,30
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	615	30	19.6	65.6	559.2	64,63
	Итого за день	615	30	19.6	65.6	559.2	64,63
ДОП	Груша	71					13,67
							78,30
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1г	Макаронны 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
	Итого за Завтрак	586	33.3	13	90.5	613.1	64,63
	Итого за день	586	33.3	13	90.5	613.1	64,63
ДОП	Апельсин	95					13,67
							78,30