

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»
2024 – 2025 учебный год
осенне-зимний период**

Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 12-18 лет осенне-зимний период 2024-2025 учебный год (ОВЗ)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	9,49
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5	6.3	26.7	183.9	24,41
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	7,45
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	3,78
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2	19,50
	Итого за Завтрак	708	19.2	24.5	80.6	618.9	64,63
	Итого за день	708	19.2	24.5	80.6	618.9	64,63
ДОП	Мандарин	80	0,5	0,1	4,7	22,1	17,19
							81,82
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	14,09
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	32,52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22.2	6,65
	Итого за Завтрак	670	35.3	21	109.9	769.2	64,63
	Итого за день	670	35.3	21	109.9	769.2	64,63
ДОП	Банан	102	0,9	0,3	12,6	56,7	17,19
							81,82
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	27,74
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	6,35
Пром.	Банан	125	1.9	0.6	26.3	118.1	21,06
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	634	28.6	16.5	82.1	591.9	64,63
	Итого за день	634	28.6	16.5	82.1	591.9	64,63
ДОП	Груша	62	0,2	0,1	5	22,3	17,19
							81,82
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	26,15
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	4,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15

Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	25,75
	Итого за Завтрак	685	35.9	18.7	79.3	628.8	64,63
	Итого за день	685	35.9	18.7	79.3	628.8	64,63
ДОП	Йогурт	132	3,6	2,6	5,8	61	17,19
							81,82
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	15,69
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	20,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Апельсин	105	0.9	0.2	8.5	39.7	17,47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	697	23.7	21.1	80.4	607.2	64,63
	Итого за день	697	23.7	21.1	80.4	607.2	64,63
ДОП	Яблоко	129	0,3	0,3	8	36,4	17,19
							81,82
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	12,13
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	32,52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,89
Пром.	Яблоко	60	0.2	0.2	5.9	26.6	7,98
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	3,78
	Итого за Завтрак	629	28	17.2	96.7	654.5	64,63
	Итого за день	629	28	17.2	96.7	654.5	64,63
ДОП	Груша	62	0,2	0,1	5	22,3	17,19
							81,82
	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	6,33
54-10г	Картофель отварной в молоке	170	5.1	6.2	30.1	196.8	11,80
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8	37,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	6,35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	631	50.4	18.3	81.7	693.3	64,63
	Итого за день	631	50.4	18.3	81.7	693.3	64,63
ДОП	Банан	102	1,2	0,4	17	76,5	17,19
							81,82
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	17,16
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных"Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	21,85
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	9,47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4.5	2	6.5	62	13,0
	Итого за Завтрак	610	30.2	26.6	92.8	730.4	64,63

	Итого за день	610	30.2	26.6	92.8	730.4	64,63
ДОП	Булочка с вареной сгущенкой	40	2	0,6	16,8	80,3	17,19
							81,82
	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)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	12,66
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	22,57
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	3,15
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	13,30
	Итого за Завтрак	669	30.3	23.3	70.7	614.6	64,63
	Итого за день	669	30.3	23.3	70.7	614.6	64,63
ДОП	Груша	62	0,2	0,1	5	22,3	17,19
							81,82
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	7,26
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	32,52
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	8,40
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	13,30
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	3,15
	Итого за Завтрак	682	46.2	11.2	86.1	630.2	64,63
	Итого за день	682	46.2	11.2	86.1	630.2	64,63
ДОП	Апельсин	103	0,7	0,2	6,6	31	17,19
							81,82