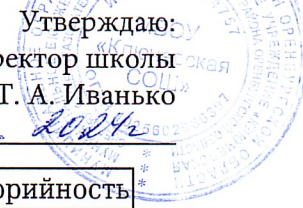


меню 1-4 классы сезон весна-лето(ОВЗ)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

Утверждаю:
М. Директор школы
Т. А. Иванько
"15" окт. 2024г



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		585	13.8	11.4	83.3	491.2
Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25.4	105.6
Итого за день		785	14.8	11.4	108.7	596.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Итого за Завтрак		595	25.9	14	67.9	500.8
Второй завтрак						
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Итого за Второй завтрак		200	3	1	42	189
Итого за день		795	28.9	15	109.9	689.8
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Итого за Завтрак		530	36.2	12.8	82.4	589.3
Второй завтрак						
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Итого за Второй завтрак		200	6.8	5	11	116.2
Итого за день		730	43	17.8	93.4	705.5
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5

54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	500	27.1	25.9	78.6	655.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за день	700	28.5	26.1	105	768.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	590	25.6	18	98.6	658.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за день	790	26.4	18.8	118.2	747.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	550	17.5	21.8	89.4	623.8
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Второй завтрак	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за день	730	22.7	26.3	97	715.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	25.9	30.3	74.3	673.6
	Второй завтрак					

Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за день	780	26.5	30.3	107.3	808
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	520	27.4	12.8	91.7	592.1
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	3	1	42	189
	Итого за день	720	30.4	13.8	133.7	781.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	635	30.9	18.5	83.9	624.9
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за день	835	37.7	23.5	94.9	741.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	540	38	13	97.6	659
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за день	740	38.8	13.8	117.2	747.8