

# меню 1-4 классы сезон осень-зима(ОВЗ)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Утверждаю:

Директор школы

Г.А. Иванько

«15» 08. 2023 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>13.4</b>	<b>14.3</b>	<b>73.5</b>	<b>477.2</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>14.4</b>	<b>14.5</b>	<b>93.7</b>	<b>563.8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	35	1.1	0.9	3.1	24.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>26</b>	<b>14.2</b>	<b>68.3</b>	<b>504.3</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>29</b>	<b>15.2</b>	<b>110.3</b>	<b>693.3</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1т	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.	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	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>36.9</b>	<b>12.9</b>	<b>86.4</b>	<b>608.9</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>26.4</b>	<b>113</b>
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>38.3</b>	<b>13.1</b>	<b>112.8</b>	<b>721.9</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4

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	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.4</b>	<b>20</b>	<b>79.9</b>	<b>589.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5.1</b>	<b>3.8</b>	<b>8.3</b>	<b>87.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>27.5</b>	<b>23.8</b>	<b>88.2</b>	<b>676.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>72.7</b>	<b>675.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>25</b>	<b>32.2</b>	<b>92.9</b>	<b>762.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16.9</b>	<b>14.5</b>	<b>88.6</b>	<b>553.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>26.4</b>	<b>113</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>18.3</b>	<b>14.7</b>	<b>115</b>	<b>666.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
1	витаминовый напиток "Витошка"	200	0	0	19	80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27.8</b>	<b>13.2</b>	<b>82.1</b>	<b>558.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.6</b>	<b>91.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>33</b>	<b>17.7</b>	<b>89.7</b>	<b>650.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>26.6</b>	<b>19.7</b>	<b>89.1</b>	<b>641.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0.4	0	20.6	84
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.4</b>	<b>0</b>	<b>20.6</b>	<b>84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>27</b>	<b>19.7</b>	<b>109.7</b>	<b>725.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
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.	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	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26.7</b>	<b>13.6</b>	<b>85.6</b>	<b>570.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4.9</b>	<b>4.5</b>	<b>19.4</b>	<b>137.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>31.6</b>	<b>18.1</b>	<b>105</b>	<b>708.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	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 ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>97.6</b>	<b>659</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>39</b>	<b>13.2</b>	<b>117.8</b>	<b>745.6</b>