

Утверждаю:

Директор МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 \* Рошенинская В.Д.»



С.Н. Воробьев

## Примерное десятидневное меню

### горячих завтраков

### для организации питания обучающихся ОВЗ

### образовательных учреждений

### на 2024-2025 учебный год

### (осенне-зимний сезон)

# МАОУ " Александровская СОШ 2024-2025 год. На осенне- зимний период ОВЗ

10 дневное меню Возрастная категория

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		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
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,2	4,4	24,1	156,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Сок фруктовый	200	0	0	24	104
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>750</b>	<b>19,4</b>	<b>20,6</b>	<b>104</b>	<b>695,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.17</b>	<b>4.12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>19,4</b>	<b>20,6</b>	<b>104</b>	<b>695,8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Печенье	80	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>41,1</b>	<b>19.9</b>	<b>119</b>	<b>895</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>41,1</b>	<b>19,9</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.55</b>	<b>2.35</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>41,1</b>	<b>19.9</b>	<b>119</b>	<b>895</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Вафли	80	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>33,2</b>	<b>37,3</b>	<b>98,6</b>	<b>861,4</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	2.29	
	<b>Итого за день</b>	<b>635</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>861,4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1

54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,5</b>	<b>30,2</b>	<b>83,6</b>	<b>711,4</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.83	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>26.5</b>	<b>30,2</b>	<b>83,6</b>	<b>711,4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-14гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Печенье	80	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>37,8</b>	<b>24</b>	<b>115,3</b>	<b>828,3</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	2.56	
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>37,8</b>	<b>24</b>	<b>115,3</b>	<b>828,3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.4	4.3	18.2	125.4
54-12гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Йогурт	100	5	3,2	3,5	62,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,4</b>	<b>27,4</b>	<b>72,8</b>	<b>633,9</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	4.16	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>24,4</b>	<b>27,4</b>	<b>72,8</b>	<b>633,9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>36,1</b>	<b>22.6</b>	<b>88,7</b>	<b>701,9</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.29	
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>36,1</b>	<b>22.6</b>	<b>88,7</b>	<b>701,9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9

54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0.1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Сок фруктовый	200	0	0	24	104
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>750</b>	<b>33.4</b>	<b>18.5</b>	<b>111,9</b>	<b>755,6</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.63	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>33.4</b>	<b>18.5</b>	<b>111,9</b>	<b>755,6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7

54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8.6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Вафли	80	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>38</b>	<b>36,9</b>	<b>106</b>	<b>908,3</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	2.25	
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>38</b>	<b>36,9</b>	<b>106</b>	<b>908,3</b>
	Неделя 2 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Йогурт	100	5	3,2	3,5	62,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>31,9</b>	<b>29,2</b>	<b>85,4</b>	<b>731,3</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.04	
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>31,9</b>	<b>29,2</b>	<b>85,4</b>	<b>731,3</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	558	28.63	23.28	77.77	634.45

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.05
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.14
Витамин А(мкг рет.экв)	210
Кальций(мг)	17.96
Фосфор(мг)	18.43
Магний(мг)	3.17
Железо(мг)	0.51
Калий(мг)	35.04
Йод(мкг)	3.88
Селен(мкг)	2.78