

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы: Н.Ф. Гречкина

03.03.2025



Основное меню для детей ОВЗ в возрасте 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Апельсин	175	1,6	0,4	14,2	66,2
Итого за Завтрак		715	23,5	22,6	92,5	665,6
Итого за день		715	23,5	22,6	92,5	665,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-22м	Рагу из курицы	175	18,3	6,2	15,3	190,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		795	35,1	16,1	114,2	741,3
Итого за день		795	35,1	16,1	114,2	741,3
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		740	42	11,1	108,7	703,3
Итого за день		740	42	11,1	108,7	703,3
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15,7	62,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

	Итого за Завтрак	650	21,9	28,5	109,4	781,2
	Итого за день	650	21,9	28,5	109,4	781,2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	850	43	9,7	115,1	719,2
	Итого за день	850	43	9,7	115,1	719,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	700	20,8	24,2	91,5	666,1
	Итого за день	700	20,8	24,2	91,5	666,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37,2	9,3	26,4	338,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1
	Итого за Завтрак	810	46,2	12,9	117,8	772,1
	Итого за день	810	46,2	12,9	117,8	772,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	90	9,2	10,2	5,9	152,4
54-1г	Макароны отварные	250	8,9	8,2	54,7	328
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	710	24,8	19,2	105,4	694,2
	Итого за день	710	24,8	19,2	105,4	694,2
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	650	25,5	29,2	98,7	758,8
	Итого за день	650	25,5	29,2	98,7	758,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	175	24,2	13	11	257,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	755	35,2	18,9	95,1	690,9
	Итого за день	755	35,2	18,9	95,1	690,9