

Примерное перспективное 10-дневное меню категория "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" на 2024-2025 учебный год

Утверждаю: заместитель директора
МАОУ Лицей №22 "Надежда Сибири"
Кулуева Н.И.

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



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Обед		720	36.5	19.3	79.1	635.9
Полдник						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Итого за Полдник		440	14.2	12.5	51.1	373.5
Итого за день		1160	50.7	31.8	130.2	1009.4
Неделя 1 Вторник						
Обед						
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	110	16.5	17.1	2.6	229.9
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Обед		780	35.2	34.1	92.9	819.5
Полдник						
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
Итого за Полдник		420	4.1	1.2	80.1	347.8
Итого за день		1200	39.3	35.3	173	1167.3
Неделя 1 Среда						
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8
54-3г	Макаронные отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2р	Котлета рыбная (кета)	90	14.7	5.4	7.7	138.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Обед		760	35.2	20.6	97.1	714.2

	Полдник					
54-6г	Сырники	70	13.7	4	11.5	137
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	420	20.9	10.8	44.5	359.3
	Итого за день	1180	56.1	31.4	141.6	1073.5
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	760	31	30.4	82.6	728.2
	Полдник					
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	Итого за Полдник	430	2.8	0.5	50	215.5
	Итого за день	1190	33.8	30.9	132.6	943.7
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	110	12.1	12.1	7.3	186.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	780	25.3	25.7	81.7	659.3
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Полдник	390	13	12.7	49.6	364.5
	Итого за день	1170	38.3	38.4	131.3	1023.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

	Итого за Обед	770	24.7	45.5	75.4	809.1
	Полдник					
54-1г	Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13	180.8
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Полдник	310	25	13.1	32.1	346.5
	Итого за день	1080	49.7	58.6	107.5	1155.6
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
59	Жаркое со свининой	250	19.2	42.2	21.2	541.5
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	770	29.7	52.9	75.6	897.4
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин	220	2	0.4	17.8	83.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Полдник	480	11.4	9.5	37.8	282.4
	Итого за день	1250	41.1	62.4	113.4	1179.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.2	132.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	770	35.1	30.2	91.8	779.7
	Полдник					
Пром.	Банан	250	3.8	1.3	52.5	236.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Полдник	450	4.4	1.3	85.5	370.7
	Итого за день	1220	39.5	31.5	177.3	1150.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2р	Котлета рыбная (кета)	90	14.7	5.4	7.7	138.1
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4

	Итого за Обед	760	33	22.8	82.7	668.3
	Полдник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Полдник	410	13.4	13.1	51.8	377.8
	Итого за день	1170	46.4	35.9	134.5	1046.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	785	35.6	34.9	108.5	891.1
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Полдник	400	3.6	1.4	74.6	325.4
	Итого за день	1185	39.2	36.3	183.1	1216.5