

Примерное двухнедельное меню  
двухразового питания детей с ОВЗ и инвалидностью

день: 1 понедельник  
неделя: 1  
возрастная категория: 1-11 класс  
сезон: осенне-зимний

Директор МКОУ СОШ с.п.Хушто-Сырт  
(Кожажов М.М.)  
от 31.08.2023 г. приказ №172



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,1	1,3	7,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	17	19	13	257,4	
54-1соус-2020	Соус сметанный	90	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-2згн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>30,65</b>	<b>31,66</b>	<b>84,86</b>	<b>783,40</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>300</b>	<b>17,30</b>	<b>9,00</b>	<b>28,90</b>	<b>266,10</b>	

2 вторник  
1-11 класс

День:  
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
								Завтрак
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8		
Пром.		30	2,20	2,60	16,70	98,20		
54-3тн-2020	Молоко сгущенное с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9		
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Пром.	Хлеб пшеничный	16	0,78	0,16	7,17	33,60		
Пром.	Хлеб ржаной	150	2,30	0,00	33,60	143,40		
Пром.	Фрукт (банан)***	576	33,45	19,26	103,56	721,40		
	Итого за Завтрак:							
		Второй завтрак						
54-3в-2020	Вафли	50	2,50	9,90	27,90	210,50		
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4		
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90		

3 среда  
1-11 класс

день:  
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,00
54-24м-2020	Шницель из курицы	130	26,00	5,95	17,11	229,45	0,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	0,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00
0	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>38,57</b>	<b>16,15</b>	<b>74,50</b>	<b>601,55</b>	<b>0,00</b>
<b>Второй завтрак</b>							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>8,30</b>	<b>11,60</b>	<b>37,50</b>	<b>288,00</b>	

день: 4 четверг  
 возрастная категория: 1-11 класс

день: 4 четверг  
 возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	12,9	6,21	11,27	150	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	0,00
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>25</b>	<b>16,46</b>	<b>105,46</b>	<b>638,89</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-1т-2020	Пряник	75	14,80	5,30	10,80	150,60	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>275</b>	<b>15,40</b>	<b>5,30</b>	<b>33,50</b>	<b>243,80</b>	

день: 5 пятница

возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7	
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	325,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>39,87</b>	<b>23,80</b>	<b>77,59</b>	<b>650,70</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>210</b>	<b>8,80</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>310,90</b>	



день: 6 понедельник

неделя: 2

возрастная категория: 1-11 класс

сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>676</b>	<b>30,47</b>	<b>26,55</b>	<b>74,91</b>	<b>616,47</b>	
Второй завтрак							
	Печенье "Юбилейное"	30	2,50	3,54	22,47	125,00	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>3,10</b>	<b>3,54</b>	<b>55,47</b>	<b>259,40</b>	

день:

7 вторник

возрастная категория:

1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
<b>Завтрак</b>								
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	12,50	8,40	5,20	99,70		
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60		
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	60	4,55	6,39	30,91	154,35		
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>31,00</b>	<b>28,25</b>	<b>100,70</b>	<b>687,45</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288		
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>11,6</b>	<b>37,5</b>	<b>288</b>		





9 четверг

1-11 класс

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,10	29,10	6,30	328,30	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,97</b>	<b>25,90</b>	<b>54,49</b>	<b>615,00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>12,70</b>	<b>15,70</b>	<b>51,30</b>	<b>396,90</b>	

День:

10 пятница

возрастная категория:

1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5		
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6	394,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6		
Пром.	<b>Итого за Завтрак:</b>	566	<b>24,55</b>	<b>25,06</b>	<b>92,26</b>	<b>615,9</b>		
Второй завтрак								
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2		
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2		
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	220	<b>7,30</b>	<b>7,00</b>	<b>22,90</b>	<b>183,40</b>		

574,75	27,28	25,085	81,545	671,62	60,79
--------	-------	--------	--------	--------	-------

548,5	27,3	18,46	75,75	579,9	
-------	------	-------	-------	-------	--