

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОАУ «Григорьевская СОШ»

Соль-Илецкого городского округа

Оренбургской области

В.М. Бражникова



Примерное 10- дневное меню

**Для обучающихся МОАУ «Григорьевская СОШ»
на 2024 -2025 учебный год**

**Для организации питания детей 12-18 лет с ОВЗ
в осенне-зимний период**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети с ОБЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛИ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины						
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
1-ый ЗАВТРАК													
С4-7с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2	2,4	14,64	190,4	0,02	0,6	0	0,27	1,88	12,2	0,28
С4-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
2-ой ЗАВТРАК													
С4-17з	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	60	1,5	0	9,33	43,5	0	42,5	119	0	47	17,5	1
С4-29м	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	7,61	9,37	9,87	158,91	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27
С4-6г	РИС ОТВАРНОЙ	150	6,7	7,2	46,7	276,9	0	0	33,3	0,4	89,3	12	0,9
С4-3г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	165	0	0	16	9	2,2
Итого:		1120	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети с ОБЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход д	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо			
1-ЫЙ ЗАВТРАК																
54-18з	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	56,78	5,48			
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27			
54-21г	ГОРОШНИЦА	200	15,7	3,48	36,32	239,59	0,02	0	18,8	0,2	31	64	2,3			
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	8,7	1,9	0			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
2-ОЙ ЗАВТРАК																
54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	2,4	14,64	190,4	0,02	0,6	0	0,27	1,88	12,2	0,28			
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	8,7	1,9	0			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ЙОГУРТ 2,5%	100	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	0	0	0	0			
Итого:		1220	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71			

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети с ОБЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ рец.	Наименование блюда	Выход д	Энергетическая ценность				Витамины							Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо					
1-ый ЗАВТРАК																		
54-11с	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ (КРУПА РИСОВАЯ)	250	2,3	5,6	14,8	118,6	0,025	5,5	52,75	0,1	40,5	19,5	0,95					
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9					
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27					
2-ой ЗАВТРАК																		
54-10з	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ	60	1,5	0	9,33	43,5	0	42,5	119	0	47	17,5	1					
54-11р	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	90	21,68	24,21	6,74	102	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27					
54-12г	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	15,7	3,48	36,32	239,59	0,02	0	18,8	0,2	31	64	2,3					
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9					
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27					
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27					
ПРОМ	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	165	0	0	16	9	2,2					
	Итого:	1170	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71					

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети с ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ реч.	Наименование блюд	Выхо д	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы					
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо			
1-ый ЗАВТРАК																
54-16к	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	250	6,4	13,6	31,2	270,75	0,04	0,4	42,6	2,7	170	37,5	1,625			
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
2-ой ЗАВТРАК																
54-2з	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0	1,7	8,4	0,02	6	6	0	13,8	8,4	0,54			
54-12м	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	210	37,2	44,33	41,05	747,09	0	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29			
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,1	21,8	91	0,04	10	0	0	8	42	0,6			
	Итого:	1140	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71			

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети с 0В3 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

№ рец.	Наименование блюд	Выход д	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо			
1-ый ЗАВТРАК																
54-3з	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0	2,3	10,5	0,04	15	79,8	0	8,4	12,0	0,84			
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27			
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,55	7,8	42,65	495,8	0,02	17,1	0,24	2,7	21,5	11,1	0,55			
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0,66	0,04	0,37	10,0	10,9	0,88			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
2-ой ЗАВТРАК																
54-9с	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	2,3	5,6	14,8	118,6	0,025	5,5	52,75	0,1	40,5	19,5	0,95			
54-20хн	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	1,36	0	29,02	116,19	0,04	0,66	0,04	0,37	10,0	10,9	0,88			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ФРУКТЫ (ГРУША)	100	7,33	3,00	12,29	49	2,7	0,7	2,4	0,5	12	3,8	0,6			
	Итого:	1120	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71			

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети с ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Витамины							Минералы			
			Д	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо		
1-ЫЙ ЗАВТРАК																
54-25с	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,14	3,72	18,48	135,82	0,04	3	35	0	34	34	2,2			
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
2-ОЙ ЗАВТРАК																
54-18з	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	56,78	5,48			
54-11р	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27			
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	7,2	46,7	276,9	0	0	33,3	0,4	89,3	12	0,9			
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9			
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27			
ПРОМ	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	165	0	0	16	9	2,2			
	Итого:	1170	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71			

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети с ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
1-ЫЙ ЗАВТРАК													
54-10з	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ	60	1,5	0	9,33	43,5	0	42,5	119	0	47	17,5	1
54-12м	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	210	37,2	44,33	41,05	747,09	0	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	8,7	1,9	0
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
2-ОЙ ЗАВТРАК													
54-24с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2	2,4	14,64	190,4	0,02	0,6	0	0,27	1,88	12,2	0,28
54-35хн	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	0	0	8,7	1,9	0
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ЙОГУРТ 2,5%	100	0,13	0,23	24,49	99	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	1140	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети с ОБЗ 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность							Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо				
1-Й ЗАВТРАК																	
54-2с	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	2,4	14,64	190,4	0,02	0,6	0	0,27	1,88	12,2	0,28				
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9				
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27				
2-ОЙ ЗАВТРАК																	
54-17э	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА	60	1,5	0	9,33	43,5	0	42,5	119	0	47	17,5	1				
54-16м	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	7,61	9,37	9,87	158,91	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27				
54-5г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,9	7,9	44,8	273,7	0,02	0	18,8	0,2	31	64	2,3				
54-3гн	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,6	0	0,73	0	0,34	16,9	7,2	0,9				
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27				
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27				
ПРОМ	ФРУКТЫ (АЛЕРСИНЫ)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	40,18	165	0	102,7	161,6	2,2				
Итого:		1220	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71				

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети с ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Наименование блюд	Выход Д	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
1-ЫЙ ЗАВТРАК													
54-25.1к	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,24	8,07	39,4	256,25	0,02	17,1	0,24	2,7	21,5	11,1	0,55
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
2-ОЙ ЗАВТРАК													
54-2з	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0	1,7	8,4	0,02	6	6	0	13,8	8,4	0,54
54-25м	КУРИЦА ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,018	7,5	0,04	0,2	4,2	6,0	0,27
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,55	7,8	42,65	495,8	0,02	17,1	0,24	2,7	21,5	11,1	0,55
54-2гн	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0,3	0	0,05	14,1	6,4	0,8
ПРОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,91	0,82	12,65	66	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,86	12,56	67	0,02	0,04	0,01	0,2	6,4	3,9	0,27
ПРОМ	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,1	21,8	91	0,04	10	0	0	8	42	0,6
	Итого:	1170	55,63	37,1	130,38	1021,61	2,942	40,18	101,06	1,55	102,7	161,6	6,71

Прошнуровано 11 листов

Пронумеровано 11 листов

Скреплено печатью: 11 листов

Директор школы:

Бражникова В.М.

