

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 ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | Минералы | | | | |
|---------------------|--|-------|-------------------------|------|--------|---------|----------|-------|--------|----------|---------|--------|--------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал. | В1 | С | А | Е | Кальций | Магний | Железо | |
| 1-ый ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7с | 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 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-17з | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА | 60 | 1,5 | 0 | 9,33 | 43,5 | 0 | 42,5 | 119 | 0 | 47 | 17,5 | 1 | |
| 54-29м | ФРИКАДЕЛЬКИ 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 | |
| 54-6г | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 6,7 | 7,2 | 46,7 | 276,9 | 0 | 0 | 33,3 | 0,4 | 89,3 | 12 | 0,9 | |
| 54-3г | 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 ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

| № рец. | Наименование блюда | Выход | 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 ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

| № рец. | Наименование блюд | 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 КРУПОЙ (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

| № рец. | Наименование блюд | Выход | 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 ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

| № рец. | Наименование блюд | Выход | 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 ВТОРНИК

| № рец. | Наименование блюда | 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 ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА

| № реч. | Наименование блюд | Выход | | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | Минералы | | |
|---------------------|-------------------------------|-------|-------|-------------------------|--------|---------|-------|----------|--------|------|----------|---------|--------|
| | | Д | г | Белки | Жиры | Углев. | Ккал. | В1 | С | А | Е | Кальций | Магний |
| 1-ый 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-17з | 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 (АПЕЛЬСИНЫ) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,02 | 165 | 0 | 0 | 16 | 9 | 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 | | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | Минералы | | | |
|---------------------|----------------------------|-------|---|-------------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|----------|---------|--------|--------|
| | | д | г | 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 |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети с ОВЗ 12-18 лет

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

| № рещ. | Наименование блюда | Выход | | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | Минералы | | | |
|---------------------|--|-------|-------|-------------------------|--------|---------|-------|----------|--------|------|----------|---------|--------|--------|
| | | Д | г | 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 | |
| 54-5м | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | 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 | |
| 54-20хн | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10с | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ) | 250 | 2 | 2,4 | 14,64 | 190,4 | 0,02 | 0,6 | 0 | 0,27 | 1,88 | 12,2 | 0,28 | |
| 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: | 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: *В.М. Бражникова*

Бражникова В.М.

