

10-дневное меню обучающихся с ОВЗ МБОУ "Верхнеигнашкинская СОШ имени Власа Захаровича Иванова-Паймена" март-май 2025г



Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Итого за Завтрак		820	34.2	28.6	128.7	910.5
Итого за день		820	34.2	28.6	128.7	910.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Итого за Завтрак		860	32.7	16.2	137.2	826.5
Итого за день		860	32.7	16.2	137.2	826.5
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	80	5.4	1.6	44.7	214.2
Итого за Завтрак		810	20.4	13.3	127.6	711.7
Итого за день		810	20.4	13.3	127.6	711.7
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5

	Итого за Завтрак	680	42.5	20.1	94.2	726.9
	Итого за день	680	42.5	20.1	94.2	726.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
	Итого за Завтрак	960	38.9	16.3	148	894.9
	Итого за день	960	38.9	16.3	148	894.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	80	1.2	3.8	5.9	62.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	890	44.2	13.8	128.5	815.4
	Итого за день	890	44.2	13.8	128.5	815.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	880	32.6	24.5	131.7	878.2
	Итого за день	880	32.6	24.5	131.7	878.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Завтрак	790	31.5	24.7	130.9	872.8
	Итого за день	790	31.5	24.7	130.9	872.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
	Итого за Завтрак	880	41.1	21.2	142.2	925.5
	Итого за день	880	41.1	21.2	142.2	925.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	930	43.8	10.2	118.9	744.2
	Итого за день	930	43.8	10.2	118.9	744.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	850	36.2	18.9	128.8	830.7
Среднее значение за период	850	36.2	18.9	128.8	830.7