

Утверждаю:

Директор школы  Кудашин В.Н.Приказ от «23»  2024 г № 95-09

**Основное меню для детей ОВЗ в возрасте 7-11 лет (завтраки) в
МБОУ"Куруильская СОШ"**

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						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	520	26.8	14.6	72	526.5
Второй завтрак						
Пром.	Молоко 2.5%	220	6.4	5.5	10.6	117.3
	Итого за Второй завтрак	220	6.4	5.5	10.6	117.3
	Итого за день	740	33.2	20.1	82.6	643.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	525	18.2	17.8	69.6	511.3
Второй завтрак						
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Второй завтрак	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за день	725	28.2	24.2	76.6	636.9
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок апельсиновый	250	1.8	0.3	33	141.3
	Итого за Завтрак	500	35.8	10.4	74.5	534.6
Второй завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

	Итого за Второй завтрак	230	4	3.4	20.8	129.4
	Итого за день	730	39.8	13.8	95.3	664
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	550	16.5	23.1	63.2	526.6
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Итого за Второй завтрак	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Итого за день	800	23.8	29.4	73.7	653.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	32.4	7.9	82.3	529.6
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	300	2.7	0.6	24.3	113.4
	Итого за Второй завтрак	300	2.7	0.6	24.3	113.4
	Итого за день	910	35.1	8.5	106.6	643
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-2хн	Компот из кураги	250	1.2	0.1	19.5	83.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	650	36.7	8.5	71.1	508
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	260	1	1	25.5	115.4
	Итого за Второй завтрак	260	1	1	25.5	115.4
	Итого за день	910	37.7	9.5	96.6	623.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

	Итого за Завтрак	550	14.6	20.7	64.8	504.3
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
	Итого за Второй завтрак	250	8.5	6.3	13.8	145.3
	Итого за день	800	23.1	27	78.6	649.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	100	2.9	3.5	20.3	124.7

54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	525	22	7.6	72.5	446.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	250	2.8	0.3	31.5	139.3
	Итого за Второй завтрак	250	2.8	0.3	31.5	139.3
	Итого за день	775	24.8	7.9	104	586.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	630	20.1	23.6	61	537.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за день	830	20.7	24	93.6	673.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	250	0.3	0.1	9.4	39.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	640	23.4	9.8	79.4	499.6
	Второй завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Второй завтрак	200	1.5	3.7	25.3	141.1
	Итого за день	840	24.9	13.5	104.7	640.7