



УТВЕРЖДАЮ
 МОБУ "Новоилека СОШ"
 Золотовская

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Новоилека средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Название меню: Завтрак ОВЗ

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2022 - 30.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
-------------	----------------	------------	------------	-----------	---------------	------------------------------------

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-1r-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	640	28,6	19,8	93,1	665
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4
	Итого за Второй завтрак	215	2,1	1,7	31,4	149
	Итого за день	855	30,7	21,5	124,5	814

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	33,3	19,1	93,3	677,7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Второй завтрак	180	7,4	6,7	30,6	211,9
	Итого за день	770	40,7	25,8	123,9	889,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	555	17,2	21	75,2	557,8
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье шоколадное	15	0,8	3,3	7,4	62,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	215	1,8	3,3	32,8	167,8
	Итого за день	770	19	24,3	108	725,6

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	610	21,1	15,6	97,9	615,8
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6,8	3	9,8	93
	Итого за Второй завтрак	180	8,6	4,4	32,3	202,8
	Итого за день	790	29,7	20	130,2	818,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	605	26,3	21,9	114,7	759,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0,4	0,5	11,6	52,5
	Итого за Второй завтрак	215	1	0,5	44,6	186,9
	Итого за день	820	27,3	22,4	159,3	946

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8н-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	555	20,1	24,7	99,1	698,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Печенье апельсиновое	15	0,9	3,3	8	65,1
	Итого за Второй завтрак	215	1,5	3,5	31,6	163,7
	Итого за день	770	21,6	28,2	130,7	862

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	37,5	15,8	75,5	593,7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 1.5%	150	6,2	2,3	8,9	80,3
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Второй завтрак	180	8,5	5,2	31,2	205
	Итого за день	770	46	21	106,7	798,7

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	590	35	8	90,2	572,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4
	Итого за Второй завтрак	215	2,1	1,5	36,6	168
	Итого за день	805	37,1	9,5	126,8	740,4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	555	20,4	26,6	86,9	667,6
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6,8	3	9,8	93
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Итого за Второй завтрак	180	8,6	4,4	32,3	202,8
	Итого за день	735	29	31	119,2	870,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	38,5	14,9	75,7	590,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинкам	15	0,6	4,6	9,4	81,2
	Итого за Второй завтрак	215	1,2	4,8	33	179,8
	Итого за день	805	39,7	19,7	108,7	770,2