

Организация: МКОУ СОШ № 23 г. Тайшета

Название меню: Дети с ОВЗ и инвалиды

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 30.05.2024

№ рецеп	Название блюда	Масс: Белки Жиры Углеводь				Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		600	18,1	18	82,8	565,4

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16,4	12,7	71,9	467,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		940	30,3	21,9	125,5	820,8

Итого за день 1540 48,4 39,9 208,3 1386,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
302	Каша манная с маслом	250	7	10	45	298,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Завтрак	535	14,4	25,1	66,7	550,9
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2
П/Ф	Теплые закуски "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	860	36,2	29,1	112,3	854,6
	Итого за день	1395	50,6	54,2	179	1405,5

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	640	15,4	18,7	85,3	570,6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минт)	200	27,7	14,8	12,6	294,5
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	790	38,3	24,1	84,6	709,6
	Итого за день	1430	53,7	42,8	169,9	1280,2

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	640	14,7	18,7	69,6	504,7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,7	6,7	189,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Обед	640	29,3	15,5	89,8	615,5
	Итого за день	1280	44	34,2	159,4	1120,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
302	каша вязкая рисовая	250	5,3	10	46,7	298,1
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	610	15,7	19,3	76,4	541,8

Обед

54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	150	25,5	24,8	5,8	348,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1	4,5	3,9	59,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	830	41,7	40,6	90,1	892
	Итого за день	1440	57,4	59,9	166,5	1433,8

Понедельник, 2 неделя

Завтрак						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Блины, полуфабрикат	188	9	5,1	55,8	305,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		573	18,1	12	94,1	557,1
Обед						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		515	23,9	16,5	79,9	563,4
Итого за день		1088	42	28,5	174	1120,5

Вторник, 2 неделя

Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		610	20,6	20,4	67,1	533,8
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перло	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		920	49,3	20,5	107,4	811,2

Итого за день **1530** **69,9** **40,9** **174,5** **1345**

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиям	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	590	11,1	13,8	65,8	430,7

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
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 Обед	790	30,9	23,7	103,8	751,5

Итого за день **1380** **42** **37,5** **169,6** **1182,2**

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
302	Каша манная с маслом	300	8,4	12	54	357,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	660	22	24,4	89,8	665,9

Обед

54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4

54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	790	33,5	25,7	101,7	771,5
	Итого за день	1450	55,5	50,1	191,5	1437,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	650	18,7	14,2	76,2	507,3

Обед

54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30,1	28,1	25,8	476,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	810	43,9	34,6	88,8	842,4
	Итого за день	1460	62,6	48,8	165	1349,7

	Масс:	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическа	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг
Средние показатели за Завтрак	611	16,88	18,46	77,38	542,82	0,22	0,36	0	0,53	35,7	592,7	0	384,07	81,03
Средние показатели за Обед	789	35,73	25,22	98,39	763,25	0,43	0,46	0	0,19	18,48	908,7	0	292,26	153,6
Средние показатели за период	1399	52,6	43,7	175,8	1306,1	0,7	0,8	0	0,7	54,2	1502	0	676,3	234,6

P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
334,43	3,83	44,1	17	112,14
489,77	7,35	104,68	26,39	260,53
824,2	11,2	148,8	43,4	372,7