Утвержаю

Директор МОБУ «Колтубанская ООШ»

М.А.Зуева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A1FFE16E02AB4A63A208E6CDA0DFF8F3
Владелец: Зуева Мария Алексеевна
Действителен: с 31.03.2023 до 23.06.2024

Меню 5-9 классы (ОВЗ)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
	Итого за Завтрак	**710**	**25,53**	**24,06**	**99,3**	**716,1**
	Второй завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Булочка	65	5,01	1,92	33,57	172
	Итого за второй завтрак	**265**	**6,01**	**2,12**	**53,77**	**264**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,54	0,1	8,74	41,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,07	26,43	185,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2
	Итого за Завтрак	**680**	**31,65**	**18,17**	**79,37**	**607,7**
	Второй завтрак					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)	10,0	2,3	2,9	0,0	35,9
	Итого за второй завтрак	**250,0**	**4,9**	**10,3**	**21,3**	**199,1**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					

54-20з	Горошек зеленый	40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	100	0,4	0,4	9,80	44,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	**640**	**27,32**	**26,52**	**67,95**	**619,7**
	Второй завтрак					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Печенье	40,0	0,3	0,5	23,0	102,7
	Итого за второй завтрак	**240,0**	**0,8**	**0,5**	**42,8**	**183,7**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,44	6,99	25,55	186,7
54-1т	Запеканка из творога	100	19,77	7,12	14,42	200,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,38	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**660**	**32,91**	**15,21**	**107,75**	**699**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	92
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб ржаной	35,0	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за второй завтрак	**245,0**	**3,7**	**7,9**	**33,7**	**226,4**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6,01	7,33	35,38	231,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15,38	4,89	7,32	134,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,08	2,22	2,87	35,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**640**	**32,97**	**18,24**	**96,27**	**679,8**
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	65	5,01	1,92	33,57	172
	Итого за второй завтрак	**265,0**	**5,2**	**1,9**	**40,0**	**198,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,39	12,64	47,06	343,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	1,1	0,3	10,5	49

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**640**	**22,79**	**17,34**	**109,56**	**684,7**
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	65	5,01	1,92	33,57	172
	Итого за второй завтрак	**265**	**5,21**	**1,92**	**39,97**	**198,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,26	8,26	35,38	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**710**	**31,11**	**16,4**	**90,62**	**633,7**
	Второй завтрак					
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
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)	10	2,3	2,9	0	35,9
	Итого за второй завтрак	**250**	**4,9**	**10,3**	**21,3**	**199,1**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,94	7,21	33,39	234,1
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**670**	**26,77**	**20,22**	**93,88**	**663,8**
	Второй завтрак					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Печенье	40	0,32	0,54	23,01	102,74
	Итого за второй завтрак	**240**	**0,82**	**0,54**	**42,81**	**183,74**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	**630**	**25,68**	**25,14**	**60,09**	**569,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак	200	1	0,2	20,2	92
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,5	0,1	1,5	14,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6,01	7,33	35,38	231,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,08	2,22	2,87	35,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	**710**	**27,7**	**23,82**	**94,13**	**700,8**
	Второй завтрак					
54-3гн-2020	**Чай с лимоном и сахаром**	**200**	**0,2**	**0,1**	**6,6**	**27,9**
Пром.	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,3**	**0,2**	**14,8**	**70,3**
53-19з-2020	**Масло сливочное**	**10**	**0,1**	**7,2**	**0,1**	**66,1**
54-1з-2020	**Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)**	**10**	**2,3**	**2,9**	**0**	**37,8**
	Итого за второй завтрак	**250**	**4,9**	**10,4**	**21,5**	**202,1**
	Средние показатели за завтраки	**669**	**28,4**	**20,5**	**89,9**	**657,4**
	Средние показатели за второй завтрак	**247,0**	**3,7**	**4,6**	**33,7**	**194,8**