

Утвержаю
 Директор МОБУ «Колтубанская ООШ»
 М.А.Зуева

Меню 1-4 классы (ОВЗ)

№ рецепту ры	Название блюда	масса брутто	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность
		г	г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная		200	8,6	11,3	34,3	272,8
	<i>крупа овсяная</i>	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	60	60	0	0	0	0
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
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
	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		60	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>свекла</i>	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>кислота лимонная</i>	0,1	0,1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
54-11г	Картофельное пюре		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	<i>картофель</i>	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	<i>молоко</i>	24	24	0,7	0,5	1	11,6
	<i>масло сливочное</i>	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0

54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высшего сорта</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак		550	25,7	15,1	59,2	475,6
	Второй завтрак						
54-2гн-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
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
	<i>масло сливочное</i>	10,0	10,0	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
	<i>сыр</i>	10,4	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		20	0,6	0	1,2	7,4
	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	31	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,6	50,9
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	150	150	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак		560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Второй завтрак						

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0,0	19,8	81
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>смесь сухофруктов</i>	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	<i>вода</i>	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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		100	3,6	4,7	17	124,5
	<i>крупа ячневая</i>	29,6	29,6	2,8	0,3	17,6	84,7
	<i>молоко</i>	73,3	73,3	2,0	1,6	3,2	35,3
	<i>масло сливочное</i>	6,7	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8
	<i>сахар-песок</i>	2,0	2,0	0,0	0,0	1,8	7,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	36	36	0,0	0,0	0,0	0,0
54-1г	Запеканка из творога		75	14,8	5,3	10,8	150,6
	<i>творог</i>	69,8	69,8	13,8	3,1	1,9	90,3
	<i>крупа манная</i>	4,9	4,9	0,5	0,1	3,1	14,7
	<i>сахар-песок</i>	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,4
	<i>сметана</i>	2,6	2,6	0,1	0,4	0,1	3,7
	<i>сухари панировочные</i>	2,6	2,6	0,3	0,1	1,6	7,8
	<i>яйцо куриное</i>	2,2	2,2	0,3	0,2	0,0	28,0
	<i>масло сливочное</i>	2,6	2,6	0,0	1,7	0,0	15,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>ванилин</i>	0,01	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>вода</i>	18	18	0,0	0,0	0,0	0,0
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
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов		10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		555	24,6	10,9	79,4	514,1
	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
	<i>масло сливочное 72%</i>	10	10	0,1	4,2	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		150	4,5	5,5	26,5	173,7
	<i>картофель</i>	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	<i>молоко</i>	45	45	1,2	1	2	21,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6

	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)		100	12,8	4,1	6,1	112,3
	<i>минтай (филе)</i>	75,7	67	10	0,5	0	44,8
	<i>морковь</i>	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7
	<i>лук репчатый</i>	10	8	0,1	0	0,6	2,9
	<i>яйцо куриное</i>	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4
	<i>молоко</i>	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8
	<i>хлеб пшеничный</i>	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1
	<i>масло сливочное</i>	3	3	0	1,9	0	17,5
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		120				
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
	<i>молоко</i>	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	<i>мука пшеничная высшего сорта</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
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		520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Второй завтрак						
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
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 пшеничная		200	8,3	10,1	37,6	274,9
	<i>крупа пшеничная</i>	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7
	<i>молоко</i>	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	52	52	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2		140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком		200	4,7	3,5	12,5	100,4
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		610	19,2	14,6	91,1	572,5

	Второй завтрак						
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
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		60	0,7	0,1	2,3	12,8
	<i>томат</i>	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макаронные изделия с овощами		150	4,7	6,2	26,5	180,7
	<i>макаронные изделия</i>	36,8	36,8	3,8	0,4	23,6	113,4
	<i>морковь</i>	26,2	21	0,3	0	1,3	6,5
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,3	0	1	5,1
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	9,4	8,3	0,2	0	0,5	3,1
	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,1	52,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
	<i>вода</i>	220,5	220,5	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		100	14,1	5,8	4,4	126,4
	<i>куриная грудка (филе)</i>	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	<i>морковь</i>	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7
	<i>лук репчатый</i>	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	<i>сметана</i>	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	<i>масло сливочное</i>	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	40	40	0	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		580	24,8	12,9	70,3	496
	Второй завтрак						
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
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
	<i>масло сливочное</i>	10	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

	<i>сыр</i>	10,4	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		15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр полутвердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая		200	7,1	5,8	26,7	187,3
	<i>крупа гречневая</i>	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
	<i>молоко</i>	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2
	<i>масло сливочное</i>	4	4	0	2,6	0	23,3
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	64	64	0	0	0	0
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2		120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	2,9	11,2	86
	<i>кофейный напиток</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	120	120	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак		605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Второй завтрак						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>смесь сухофруктов</i>	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6
	<i>вода</i>	190	190	0	0	0	0
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		20	0,6	0	1,2	7,4
	<i>горошек зеленый консервированный</i>	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный		150	12,7	18	3,2	225,5
	<i>яйцо куриное</i>	101,6	92,3	11	9,4	0,6	130,5
	<i>молоко</i>	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8
	<i>масло сливочное</i>	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,45	0,45	0	0	0	0
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
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
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		600	21,2	19,2	60,8	500,5
	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	0,4	0	1,1	6,3
	<i>огурец</i>	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,5	26,5	173,7
	<i>картофель</i>	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5
	<i>молоко</i>	45	45	1,2	1	2	21,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9
	<i>масло подсолнечное</i>	4,5	4,5	0	4	0	35,6
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5	0	0	0	0
54-16м	Тефтели из говядины с рисом		60	8,7	8,8	4,9	133,1
	<i>говядина 1 категории</i>	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7
	<i>молоко</i>	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4
	<i>лук репчатый</i>	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2
	<i>крупа рисовая</i>	6	6	0,4	0,1	4	18,2
	<i>масло подсолнечное</i>	2,4	2,4	0	2,1	0	19
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		34,4×2				
54-5соус	Соус молочный натуральный		20	0,7	1,5	1,9	23,8
	<i>молоко</i>	20,0	20,0	0,5	0,4	0,9	9,6
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
	<i>масло сливочное</i>	1,6	1,6	0,0	1,0	0,0	9,3
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	195	195	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной		25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак		560	19,6	16,6	71,5	513
	Второй завтрак						
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
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 Завтрак		576,5	21,97	15,5	71,67	513,63
	Средние показатели за второй завтрак		247,0	3,7	4,6	33,7	194,8
	ИТОГО за день		823,5	25,7	20,1	105,4	708,4