

Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ д.Цепели
Орловского района Кировской области
_____ Червоткин С.Н.

Примерное меню с 11 лет и старше (дети с ОВЗ), сезон: осень – зима 2024 – 2025 учебного года

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех Карт.	Масса,г	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	витамины, микроэлементы (мг)			Ca	Fe
			Б	Ж	У		С	А	К		
1 неделя											
понеделник											
Завтрак											
Каша манная молочная	№182	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,83	0	0	190,45	0,44
Бутерброд с маслом сл.	№1	50/20	4	16,7	23,8	264	0	0	0	13,62	1,02
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			11,4	25,93	64,2		0,83			204,33	1,49
Обед											
Котлета из птицы	№125	100/6	12,5	17,7	12,7	262	0,33	0	220	18,23	1,49
Макароны отварные	№202	180/5	6,6	5	40	235	0	0	64	11,17	0,89
Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0	32	28,69	0,61
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Яблоко	П№4	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,20
И того			24,5	23,15	120	796	10,65	0	372	86,09	5,19
вторник											
Завтрак											
Каша рисовая молочная	№173	180/5	7	9	39,2	266	0,77	0	0	175,61	0,55
Бутерброд с повидлом	№4	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349	0,08	0	0	19,89	1,65
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			11,2	21,63	104,7		0,85	0	0	195,76	2,23
Обед											
Гуляш из отварной говядины	№93	100/75	22,5	19,9	7	298	0,5	0	96	18,05	2,8
Каша гречневая рассыпчатая	№165	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0	0	170	15,53	5,03
Чай	№268	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	0	112	3,1	0,07

Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Яблоко	П№4	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,20
И того			37,2	26,64	98,7	796	13,3	0	434	64,68	10,1
среда											
Завтрак											
Суп молочный с мак. изделиями	№75	200	4,4	4,2	15,9	119	0,51	0	0	108,54	0,32
Бутерброд с сыром	№3	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,09	0	0	153,1	1,04
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			12,1	8,53	49,5		0,6			261,9	1,39
Обед											
Яйцо вареное	№4.1	1	5,54	4,37	0,34	65	0	0	260	25	0,6
Салат из св.капусты с маслом растительным	№6	80	1,8	3,6	8,4	73	18,16	0,6	151,8	49,03	0,63
Котлета рыбная	№83	100/5	13,9	20,9	15,5	329	0,3	0	59,2	39,77	1,13
Картофельное пюре	№131	180	3,7	6,3	23,4	168	6,22	0	667	43,69	1,28
Масло сливочное		5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0	44	28,69	0,61
Булочка		50	4	2	24	120	0	0	46	8	0
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Апельсин	П№4	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	34	0,3
И того			40,24	41,62	137,24	1087	85	0,6	1285	241,18	4,55
четверг											
Завтрак											
Каша пшенная молочная	№185	180/5	6,7	7,9	31,7	224	0,48	0	0	116,28	1,06
Яйцо вареное	№4.1	1	5,54	4,37	0,34	65	0	0	260	25	0,6
Булочка		50	4	2	24	120	0	0	46	8	0
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			16,34	14,3	65,94		0,48	0	306	149,54	1,69
Обед											
Зеленый горошек к гарниру	№1.	30	1,77	0,12	3,28	22	6	0	0	12	12,35
Гуляш из птицы	№11	100	19,59	17,89	4,76	168	0,33	0	0	18,23	1,49
Рис отварной	№169	180/5	4,4	4,3	45,2	241	10,17	0	55	66,36	1,46
Какао с молоком	№274	200	3,6	2,7	13,8	93	0,52	0	36	110,36	0,87

Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Апельсин	П№4	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	34	0,3
И того			34,26	25,21	105,14	709	77,98	0	147	252,95	16,47
пятница											
Завтрак											
Блины	№231	100/5	5,4	7,6	33,4	226	0	0	0	12,32	0,62
Бутерброд с маслом сл.	№1	50/20	4	16,7	23,8	264	0	0	0	13,62	1,02
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			5,9	24,33	67,1		0	0	0	26,2	1,67
Обед											
Котлета рубленая из говядины	№99	120 /10	21,6	17,5	17,4	315	1,34	0	101,7	39,19	1,55
Картофель тушеный	№132	180	4	11	27,2	227	14,87	0	369	29,09	1,73
Масло сливочное		5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
Чай	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	35	0,26	0,03
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Яблоко	П№4	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2
И того			30,1	33,13	94,3	803	26,21	0	562,7	97,54	5,51
Прием пищи,наименование блюда		Масса,г	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
2 неделя											
понеделник											
Завтрак											
Омлет натуральный	№209	120/5	10,6	15,6	1,8	190	0,02	0	0	63,62	1,56
Бутерброд с сыром	№3	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0	0	153,1	1,04
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			18,3	19,93	35,4		0,09	0	0	216,98	2,63
Обед											
Тефтели из говядины	№105	120/70	11,4	18,4	15,6	274	2,08	0	1	30,29	1,17
Каша гречневая рассыпчатая	№165	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0	0	170	15,53	5,03
Чай	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	35	0,26	0,03

Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Яблоко	П№4	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	0	16	2,2
И того			26	25,13	107	766	12,08	0	262	74,08	8,53
вторник											
Завтрак											
Каша ячневая молочная	№176	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,44	0	0	132,23	0,80
Бутерброд с повидлом	№4	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349	0,25	0	0	19,89	1,65
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			10,6	19,43	98,6		0,69	0	0	152,38	2,48
Обед											
Гуляш из птицы	№11	100	19,59	17,89	4,76	168	0,33	0	0	18,23	1,49
Каша рисовая рассыпчатая	№169	180/5	4,4	4,3	45,2	241	10,17	0	55	66,36	1,46
Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32	0	1	28,69	0,61
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Апельсин	П№4	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	34	0,3
И того			39,7	34,35	167,7	1154	71,22	0	112	169,56	3,86
среда											
Завтрак											
Каша геркулес молочная	№174	180/5	7,3	8,9	32	238	0,46	0	0	123,6	1,50
Бутерброд с маслом сл.	№1	50/20	4	16,7	23,8	264	0	0	0	13,62	1,02
Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
И того			11,4	25,63	65,7		0,46	0	0	137,48	2,55
Обед											
Яйцо вареное	№4.1	1	5,54	4,37	0,34	65	0	0	260	25	0,6
Салат из свеклы с растительным маслом	№25	80	1,1	6,6	6,4	88	7,25	0	0	29,72	1,04
Рыба припущенная	№77	120/50	36	17,4	2,6	311	0,21	0	0	15,02	0,48
Картофельное пюре	№131	180	3,7	6,3	23,4	168	6,22	0	853	43,69	1,28
Масло сливочное		5	0	4,2	0	37	0	0	1	1	0
Чай	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03
Булочка		50	4	2	24	120	0	0	46	8	0
Хлеб ржаной		40	4	0	30	142	0	0	56	12	0
Апельсин	П№4	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	34	0,3

[illegible]

[illegible]