

Утверждаю:

Директор МБОУ «Завьяловская СОШ имени Героя Советского Союза Комарова Г.В.

\_\_\_\_\_ Хмелева Н.Г.

**Десятидневное меню питания учащихся МБОУ «Завьяловская СОШ имени Героя Советского Союза Комарова Г.В.» на второе полугодие 2024 – 2025 учебного года**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>26.4</b>	<b>25.4</b>	<b>82.9</b>	<b>664.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>645</b>	<b>26.4</b>	<b>25.4</b>	<b>82.9</b>	<b>664.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з	Икра свекольная	80	1.8	5.7	9.2	95.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>36.2</b>	<b>24.1</b>	<b>87.4</b>	<b>711.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>36.2</b>	<b>24.1</b>	<b>87.4</b>	<b>711.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24.1</b>	<b>25.4</b>	<b>63.3</b>	<b>576.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>24.1</b>	<b>25.4</b>	<b>63.3</b>	<b>576.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.8	202.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>31.6</b>	<b>15.3</b>	<b>104.8</b>	<b>683.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>31.6</b>	<b>15.3</b>	<b>104.8</b>	<b>683.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28.1</b>	<b>18.4</b>	<b>79</b>	<b>593.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>28.1</b>	<b>18.4</b>	<b>79</b>	<b>593.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
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.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>30.9</b>	<b>29.6</b>	<b>83.1</b>	<b>721.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>30.9</b>	<b>29.6</b>	<b>83.1</b>	<b>721.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>30.2</b>	<b>14.5</b>	<b>89.1</b>	<b>607.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>30.2</b>	<b>14.5</b>	<b>89.1</b>	<b>607.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25.4</b>	<b>20.2</b>	<b>86.9</b>	<b>629.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>25.4</b>	<b>20.2</b>	<b>86.9</b>	<b>629.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.6</b>	<b>27.4</b>	<b>53.1</b>	<b>564</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>26.6</b>	<b>27.4</b>	<b>53.1</b>	<b>564</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>28.6</b>	<b>26.5</b>	<b>95.6</b>	<b>735.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>28.6</b>	<b>26.5</b>	<b>95.6</b>	<b>735.1</b>

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3