

СОГЛАСОВАНО:

Директор *С.С. Сенин*
(Ф.И.О. полностью)

МОБУ "Землянская СОШ"
(полное наименование ОО)

Утверждаю:

Директор МУП "Новосергиевка АКВА"
Л.А. Пузырниква

"08" 01 2024г

"08" 01 2024г

Меню горячих завтраков на 2024 г.
(Оренбургская область - 2 вариант. МУП "Новосергиевка-АКВА")
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: ОВЗ

Оренбургская область овз 1-4класс (МУП "Новосергиевка АКВА")

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	100	3.6	4.6	22	143.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Завтрак		420	5.9	5	42.6	239.9
Обед						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	100	2.3	2.9	12.1	83.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Обед		320	3.9	3.1	27.1	151.9
Итого за день		740	9.8	8.1	69.7	391.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Итого за Завтрак		470	17.1	12.2	38.1	331.3
Обед						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Обед		350	8.2	5.1	42.9	250.7
Итого за день		820	25.3	17.3	81	582
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		395	9.6	10.7	26.7	242.3
Обед						
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Обед		150	6	4.2	34.4	199.3
Итого за день		545	15.6	14.9	61.1	441.6
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						

54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	405	17.2	5.7	38.6	275.6
	Обед					
54-9г	Рагу из овощей	100	1.9	5	9.1	88.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	320	3.6	5.2	25.3	162.6
	Итого за день	725	20.8	10.9	63.9	438.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	100	3	3.7	17.7	115.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	75	9.6	3.1	4.6	84.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	425	15.2	9.2	38.3	296.7
	Обед					
54-16к	Каша "Дружба"	100	2.5	2.9	12	84.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	320	4.2	3.1	28.2	158.2
	Итого за день	745	19.4	12.3	66.5	454.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	100	4.2	5.1	18.8	137.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	420	6.5	5.5	39.4	233.5
	Обед					
54-16к	Каша "Дружба"	100	2.5	2.9	12	84.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	320	4.2	3.1	28.2	158.2
	Итого за день	740	10.7	8.6	67.6	391.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10.6	4.3	3.3	94.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	455	17.5	15	44.8	385.4
	Обед					

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	350	8.2	5.1	42.9	250.7
	Итого за день	805	25.7	20.1	87.7	636.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	430	11.5	11.2	44.7	324.9
	Обед					
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	350	4.7	4.4	32.1	187.8
	Итого за день	780	16.2	15.6	76.8	512.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Завтрак	415	9.6	9.8	39.9	287.2
	Обед					
54-26г	Рис с овощами	100	2.1	3.8	17.3	111.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	320	3.8	4	33.5	185.6
	Итого за день	735	13.4	13.8	73.4	472.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	100	3.6	2.9	13.4	93.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	430	7.4	4.4	43.4	242.8
	Обед					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	100	2.7	2.9	12.6	87.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	320	4.4	3.1	28.8	160.8
	Итого за день	750	11.8	7.5	72.2	403.6