



Сотласовано  
МОБУ «Землянская ООШ»  
Директор:

О.В. Семенова

20 23 г.



Утверждено  
МОБУ «Землянская ООШ»  
Директор:  
МОБУ «Землянская ООШ»

Л.А. Пузырникова

08 20 23 г.

**Примерное 10-ти дневное меню 2-х разового питания  
горячих завтраков для детей с ОВЗ 12-18 лет  
в МОБУ «Землянская ООШ» Новосергиевского района  
на 2023-2024 учебный год**

# Оренбургская область овз 5-11класс, 1смена (МУП "Новосергиевка АКВА")

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>						
54-2к	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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>5.9</b>	<b>5</b>	<b>42.6</b>	<b>239.9</b>
<b>Второй завтрак</b>						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	100	2.6	2.7	14.3	92.3
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>320</b>	<b>4.3</b>	<b>2.9</b>	<b>30.5</b>	<b>166</b>
<b>Итого за день</b>		<b>740</b>	<b>10.2</b>	<b>7.9</b>	<b>73.1</b>	<b>405.9</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>17.1</b>	<b>12.2</b>	<b>38.1</b>	<b>331.3</b>
<b>Второй завтрак</b>						
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8.2</b>	<b>5.1</b>	<b>42.9</b>	<b>250.7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>820</b>	<b>25.3</b>	<b>17.3</b>	<b>81</b>	<b>582</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>395</b>	<b>9.6</b>	<b>10.7</b>	<b>26.7</b>	<b>242.3</b>
<b>Второй завтрак</b>						
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
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.2</b>	<b>4.2</b>	<b>40.8</b>	<b>226.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>15.8</b>	<b>14.9</b>	<b>67.5</b>	<b>468.4</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						



	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>17.2</b>	<b>5.7</b>	<b>38.6</b>	<b>275.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	100	1.9	5	9.1	88.9
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>3.5</b>	<b>5.2</b>	<b>24.1</b>	<b>157.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>725</b>	<b>20.7</b>	<b>10.9</b>	<b>62.7</b>	<b>432.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>15.2</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>296.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	100	2.5	2.9	12	84.5
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>4.1</b>	<b>3.1</b>	<b>27</b>	<b>152.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>745</b>	<b>19.3</b>	<b>12.3</b>	<b>65.3</b>	<b>449.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>6.5</b>	<b>5.5</b>	<b>39.4</b>	<b>233.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>4.2</b>	<b>3.1</b>	<b>28.2</b>	<b>158.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>10.7</b>	<b>8.6</b>	<b>67.6</b>	<b>391.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макаронные 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>17.5</b>	<b>15</b>	<b>44.8</b>	<b>385.4</b>



	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8.2</b>	<b>5.1</b>	<b>42.9</b>	<b>250.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>25.7</b>	<b>20.1</b>	<b>87.7</b>	<b>636.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11.5</b>	<b>11.2</b>	<b>44.7</b>	<b>324.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>4.7</b>	<b>4.4</b>	<b>32.1</b>	<b>187.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>16.2</b>	<b>15.6</b>	<b>76.8</b>	<b>512.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9.6</b>	<b>9.8</b>	<b>39.9</b>	<b>287.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>3.8</b>	<b>4</b>	<b>33.5</b>	<b>185.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>13.4</b>	<b>13.8</b>	<b>73.4</b>	<b>472.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>7.4</b>	<b>4.4</b>	<b>43.4</b>	<b>242.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	100	2.7	2.9	12.6	87.1
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>4.3</b>	<b>3.1</b>	<b>27.6</b>	<b>155.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>11.7</b>	<b>7.5</b>	<b>71</b>	<b>398.2</b>