

«Утверждаю»



Примерное двухнедельное меню для учащихся с ОВЗ и инвалидностью МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.Н.с.п.Шалушка

Возрастная категория: 11-16 лет

Сезон: весенний

День:1 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	480	21,87	9,1	59,29	406,5
Второй завтрак						
54-6г-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за второй завтрак:	300,0	17,30	9,00	28,90	266,10

День:2 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2

54-2гн-2020	Чай с лимоном с сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	426	31,15	19,26	69,96	578,0
Второй завтрак						
54-20к-2020	Каша гречневая	200	7,20	5,73	26,53	187,47
	Итого за второй завтрак:	200	7,20	5,73	26,53	187,47

День:3 среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	571	26,75	28,76	79,66	686,1
Второй завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288,0
	Итого за второй завтрак:	200	8,3	11,6	37,5	288,0

День:4 четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	535,0	22,57	8,7	79,14	485,05
Второй завтрак						
Пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2

	Итого за второй завтрак:	220,0	7,30	7,00	22,90	183,40
--	--------------------------	-------	------	------	-------	--------

День: 5 пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20
	Итого:	480,00	23,67	21,10	66,29	552,00
Второй завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,8	12,8	40,1	310,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за второй завтрак:	400,0	9,0	12,8	46,6	377,7

Неделя: 2

День: 7 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,20	8,70	29,90	222,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	496,0	13,95	13,46	63,96	433,4
Второй завтрак						
Пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за второй завтрак:	220,0	7,30	7,00	22,90	183,40

День: 8 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00