



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов ОБЗ и детей-инвалидов МКОУ СОШ с.п.л.Звездный на 2024-2025 уч.г.

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 12 и старше
сезон: осенне-зимний

№ респ.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	34,51
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	4,35
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Фрукт (банан)	170	2,30	0,00	33,60	143,40	25,00
	Итого:	596	33,45	19,26	103,56	721,40	67,20
Второй завтрак							
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	4
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	25
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90	29

день: 2 вторник
возрастная категория: 12 и старше

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-2з-2020	Овоши в нарезке (огурец)	70	0,7	0	1,75	9,8	6,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,45
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	61,74
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	12,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,53
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Итого:		606	33,14	30,18	86,85	752,76	99,38
Второй завтрак							
Пром.	Фрукт (Банан)***	170	2,30	0,00	33,60	143,40	21
Итого за Второй завтрак:		170	2,30	0,00	33,60	143,40	21

день: 3 среда
возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-3з-2020	Овоши в нарезке (помидор)	70	0,7	0,1	2,3	12,8	8,40
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,28	1,2	12,12	152,52	38,80
54-1лг-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,57
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
Итого:		556	24,53	6,96	62,38	435,62	60,21
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,6	37,5	288	15,23
Итого за Второй завтрак:		200	8,30	11,60	37,50	288,00	15,23

день: 4 четверг
возрастная категория: 12 и старше

№ реч.						
	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	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	526	21,65	8,56	77,91	475,95
Второй завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за Второй завтрак:	350	25,80	16,10	31,50	374,60
						38,43

день: 5 пятница
возрастная категория: 12 и старше

№ реч.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-12г-2020	Каша пшениная 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	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Сыр твердых сортов	10	2,30	3,00	13,90	35,80
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	476	19,30	17,95	98,77	579,25
Второй завтрак						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
						1,2

Пром.	Исчисл						
	Итого за Бродой заварак:	20	1,5	2	14,9	83,2	4
		220	1,70	2,00	21,40	110,00	5,2

день: 6 понедельник
неделя: 2
возрастная категория: 12 и старше
сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	12,50
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Сыр твердых сортов	10	2,30	3,00	13,90	35,80	12,60
	Итого:	506	16,25	16,46	77,86	469,20	37,05
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	15,23
	Итого за Второй завтрак:	200	8,3	11,6	37,5	288	15,23

день: 7 вторник
возрастная категория: 12 и старше

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	93,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	100	0,78	0,16	7,17	33,6	7,80
	Итого:	546	24,23	20,02	52,53	488,6	104,14
Второй завтрак							
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	4
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	25

Итого за Второй завтрак:	220	2,10	2,00	47,90	217,60	29
--------------------------	-----	------	------	-------	--------	----

день: 8 среда
возрастная категория: 12 и старше

№ реч.							Стоимость
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	29
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	3,60
54-2тн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	2,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7,8
	Итого:	526	17,05	20,16	44,21	430,55	43,74
Второй завтрак							
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,2
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	4
	Итого за Второй завтрак:	220	1,70	2,00	21,40	110,00	5,20

день: 9 четверг

возрастная категория: 12 и старше

№ реч.							Стоимость
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	15,1	20,10	4,30	258,3	41,26
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	12,80
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
	Итого:	486,00	21,65	25,76	52,26	528,60	56,50
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,6	37,5	288	15,23
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00	15,23

День: 10 пятница
Возрастная категория: 12 и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-25-м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	30,12
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,30	35,9	233,7	8,45
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
	Итого:	496	25,65	13,06	68,46	495,90	48,51
Второй завтрак							
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	4
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	25
	Итого за Второй завтрак:	220	2,10	2,00	47,90	217,60	29,00

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
594,8	30,06	24,717	110,189	775,993	80,186