УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Зареченская СОШ № 2
_____ Н.Б. Осипова.
«__» _____20__г.

Основное цикличное 10-дневное меню для организации питания учащихся ОВЗ лет МАОУ Зареченская СОШ № 2 2024-2025 учебный год.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Неделя: 1 **День 1 понедельник**											Возрастная категория 12-18 лет			
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
202	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,04	10,8	34,6	276,4	0,11	0,21	52	1,35	42,24	2057	21	1,3
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0	1,1	0	0	5,1	13,4	4,6	0,5
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	200	3	1	27,7	192	0,1	20	0,1	0	56	16	84	1,2
	Итого завтрак	660	19,24	13,8	116,5	727,6	0,21	21,31	52,1	1,35	103,34	2086,4	109,6	3
II Затрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1 **День 2 вторник** Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
3	Бутерброд с сыром	100	7,7	14,9	12,7	224	0	0	0	0	0	0	0	0
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	8	11,2	42,6	303,4	0,2	0,5	0,1	1,4	169,8	112	46,7	1,4
	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	134	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	200	3	1	27,7	192	1	20	0,1	0	56	16	84	1,2
	Итого завтрак	700	21,6	29,6	107,8	853,4	1,2	20,5	0,2	1,4	225,8	128	130,7	2,6
II Завтрак														
	Йогурт	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1 **День 3 среда** Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак I смена													
265	Плов из птицы	200	17,1	17,4	26,3	330,3	0	1,2	0,2	2,9	178,5	24,8	36,4	2,5
	Огурец в нарезке	60	0,5	3,7	1,4	40,4	0	5,7	0	1,6	24	13,1	8	0,6
	Компот	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	30	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	490	19,8	21,2	42,7	430,7	0	6,9	0,2	4,5	210,5	42,9	48,4	4,1
	II Завтрак													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1 **День 4 четверг**

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак I смена													
128	Картофельное пюре	200	3	17	21	249,8	0,2	10,1	0,1	3,4	83,4	41,7	29,5	1,2
	Рыба тушенаяв панировочных сухарях	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	8	5	4	1
	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	720	3,8	17,7	50,7	376,4	0,25	25,1	0,1	3,4	91,4	46,7	33,5	2,2
	II Завтрак													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Неделя: 1 **День 5 пятница**												Возрастная категория 12-18 лет		
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
309	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,9	34,6	204,4	0,1	0	0	1,2	42,2	29,7	10,5	1
	Оладьи из печени по кунцевски	90	15,7	10,2	14	590,4	0,07	4,25	176,76	1,84	11,16	100,8	36,5	3,42
	Сок фруктовый	200	0,2	0	15	61,6	0	1,1	0	0	5,1	13,4	4,6	0,5
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	520	21,5	15,1	63,6	856,4	0,17	5,35	176,76	3,04	58,46	143,9	51,6	4,92
II Завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Неделя: 2 **День 1 понедельник**												Возрастная категория 12-18 лет		
№		Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетич	Витамины				Минералы			
рецепту	рием пищи, наименование блю	порции	Белки	Жиры	Углеводы	еская	B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
306	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,5	6,9	38,6	250,7	0,2	0	0	0,6	202,4	18,4	135,7	4,6
	Тефтели из говядины	90	10,6	23,6	7,8	286,5	0,1	0,1	0,1	2,3	106,9	15,3	16,7	1,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	200	3	1	27,7	192	0,1	20	0,1	0	56	16	84	1,2
	Итого завтрак	720	22,3	31,6	89,1	789,2	0,4	20,1	0,2	2,9	373,3	54,7	240,4	8,6
II Завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Неделя: 2 **День 2 вторник**											Возрастная категория 12-18 лет			
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
	Картофельное пюре	200	8,5	6,9	38,6	250,7	0,2	0	0	0,6	202,4	18,4	135,7	4,6
260	Гуляш	100	11,9	13,7	2,6	181	0	1	0	2,1	106,2	16,5	15,5	1,7
	Сок фруктовый	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,5	1,8	0
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	530	20,4	20,6	60,6	509,1	0,2	1	0	2,7	308,6	43,4	153	6,3
II Завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Неделя: 2 **День 3 среда**											Возрастная категория 12-18 лет			
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
289	рагу из птицы	200	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	1,96	4,54	36,8	38,7	1,92
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	1	4	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	200	3	1	27,7	192	0,1	20	0,1	0	56	16	84	1,2
	Итого завтрак	700	16,56	12,72	63,1	493,8	0,19	35,33	14,7	2,96	64,54	66,8	130,7	5,92
II Завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Неделя: 2 **День 4 четверг**											Возрастная категория 12-18 лет			
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,92	16,58	42	405	0,09	0,7	97,5	0,62	0,73	293,38	39,84	0,96
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	8	5	4	1
	Фрукты	200	3	1	27,7	192	0,1	20	0,1	0	56	16	84	1,2
	Итого завтрак	630	25,12	17,68	84,7	657	0,19	20,7	97,6	0,62	64,73	314,38	127,84	3,16
II Завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8
	Итого:	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	0	14	2,8

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Неделя: 2 **День 5 пятница**											Возрастная категория 12-18 лет			
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I смена														
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,12	6,76	0	3,09	4,8	28,69	42,48	3,86
	Курица отварная	90	25,7	1,9	0,9	123,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макароны отварные	200	0,5	3,7	1,4	40,4	0	5,7	0	1,6	24	13,1	8	0,6
	Чай с сахаром	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	1	4	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	200	3	1	27,7	192	0,1	20	0,1	0	56	16	84	1,2
	Итого завтрак	740	34,8	12,5	50,2	512,7	0,24	36,46	0,1	5,69	88,8	71,79	142,48	8,46
2 Завтрак														
	Йогурт	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0