



УТВЕРЖДАЮ:  
МОАУ "Шахтная СОШ"  
А.М. Филиппов  
Организация: Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
"Шахтная средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа  
Оренбургской области

Название меню: Завтрак ОВЗ  
Возрастная категория: от 11 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей

Сезон : Осень - Зима

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17,2</b>	<b>21</b>	<b>75,2</b>	<b>557,8</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Печенье шоколадное	15	0,8	3,3	7,4	62,2
Пром.	Яблоки	150	1	0	25,4	105,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>32,8</b>	<b>167,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>19</b>	<b>24,3</b>	<b>108</b>	<b>725,6</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-12м-2020	Жаркое по домашнему из кур	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-23гн-2020	Компот из сухофруктов	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33,3</b>	<b>19,1</b>	<b>93,3</b>	<b>677,7</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок фруктовый	200	5,1	3,8	8,3	87,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>6,7</b>	<b>30,6</b>	<b>211,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>40,7</b>	<b>25,8</b>	<b>123,9</b>	<b>889,6</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>28,6</b>	<b>19,8</b>	<b>93,1</b>	<b>665</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>31,4</b>	<b>149</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>855</b>	<b>30,7</b>	<b>21,5</b>	<b>124,5</b>	<b>814</b>
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1,8</b>	<b>3,3</b>	<b>32,8</b>	<b>167,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>19</b>	<b>24,3</b>	<b>108</b>	<b>725,6</b>

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-11гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,4</b>	<b>26,6</b>	<b>86,9</b>	<b>667,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	6,8	3	9,8	93
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>8,6</b>	<b>4,4</b>	<b>32,3</b>	<b>202,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>119,2</b>	<b>870,4</b>

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з-2020	Салат из моркови и яблок	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г-2020	Плов с курицей	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>26,3</b>	<b>21,9</b>	<b>114,7</b>	<b>759,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Мандарины	150	0,6	0	33	134,4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0,4	0,5	11,6	52,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>44,6</b>	<b>186,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>27,3</b>	<b>22,4</b>	<b>159,3</b>	<b>946</b>

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,5	12,1	50,3	352
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20,1</b>	<b>24,7</b>	<b>99,1</b>	<b>698,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Печенье апельсиновое	15	0,9	3,3	8	65,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1,5</b>	<b>3,5</b>	<b>31,6</b>	<b>163,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>21,6</b>	<b>28,2</b>	<b>130,7</b>	<b>862</b>

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Чай с сахаром	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>37,5</b>	<b>15,8</b>	<b>75,5</b>	<b>593,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Бананы	150	6,2	2,3	8,9	80,3
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>8,5</b>	<b>5,2</b>	<b>31,2</b>	<b>205</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>46</b>	<b>21</b>	<b>106,7</b>	<b>798,7</b>

**Среда, 2 неделя**

**Завтрак**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г-2020	Макароны отварные	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м-2020	Котлеты	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-25хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>90,2</b>	<b>572,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоки	150	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>36,6</b>	<b>168</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>37,1</b>	<b>9,5</b>	<b>126,8</b>	<b>740,4</b>

**Четверг, 2 неделя**

**Завтрак**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6г-2020	Каша гречневая	200	4,8	6,4	48,6	271,4
П/Ф	Тефтели натуральные	100	9,7	5,2	4,4	103,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,1</b>	<b>15,6</b>	<b>97,9</b>	<b>615,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Яблоки	150	6,8	3	9,8	93
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>8,6</b>	<b>4,4</b>	<b>32,3</b>	<b>202,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>29,7</b>	<b>20</b>	<b>130,2</b>	<b>818,6</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-28м-2020	Плов с курицей	200	31	7,8	22	282
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>38,5</b>	<b>14,9</b>	<b>75,7</b>	<b>590,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Мандарины	150	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Вафли с жиросодержащими н	15	0,6	4,6	9,4	81,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>215</b>	<b>1,2</b>	<b>4,8</b>	<b>33</b>	<b>179,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>39,7</b>	<b>19,7</b>	<b>108,7</b>	<b>770,2</b>