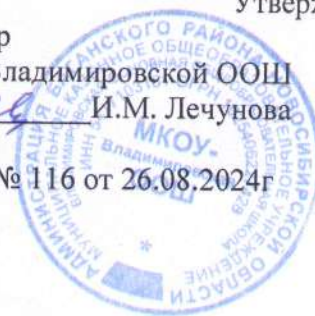


Утверждаю

Директор  
МКОУ Владимировской ООШ  
И.М. Лечунова

Приказ № 116 от 26.08.2024г



Примерное десятидневное меню  
для организации бесплатным двухразовым  
питанием обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья в возрасте от 12 лет и  
старше.

Организация: МКОУ Владимирская ООШ  
 Название меню: овз 5-11 класс 2024-2025  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ  
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 26.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,3</b>	<b>18,2</b>	<b>86,2</b>	<b>597,4</b>
<b>Обед</b>						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>960</b>	<b>32,3</b>	<b>20,1</b>	<b>132,8</b>	<b>840,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>54,6</b>	<b>38,3</b>	<b>219</b>	<b>1438,2</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>14,1</b>	<b>18,8</b>	<b>84,5</b>	<b>563,3</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7	157,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>30,6</b>	<b>24,7</b>	<b>119,1</b>	<b>819,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>44,7</b>	<b>43,5</b>	<b>203,6</b>	<b>1382,5</b>

#### Среда, 1 неделя

##### Завтрак

Суп молочный с макаронными

54-19к	изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,4</b>	<b>11,3</b>	<b>93,2</b>	<b>551,9</b>

##### Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Суп из овощей с фрикадельками					
54-5с	мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>43,8</b>	<b>38,5</b>	<b>95,6</b>	<b>904,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>63,2</b>	<b>49,8</b>	<b>188,8</b>	<b>1456,7</b>

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23</b>	<b>18,9</b>	<b>78,7</b>	<b>576,2</b>

##### Обед

Салат из белокочанной капусты с

54-8з	морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10,8	8,5	7,1	148,5
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Мармелад фруктово-ягодный					
Пром.	формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>38</b>	<b>26,5</b>	<b>131,5</b>	<b>915,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>61</b>	<b>45,4</b>	<b>210,2</b>	<b>1491,7</b>

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28,5</b>	<b>38,4</b>	<b>54,3</b>	<b>676,2</b>

**Обед**

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп картофельный с макаронными					
54-7с	изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>43,9</b>	<b>31,1</b>	<b>106,1</b>	<b>879</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>72,4</b>	<b>69,5</b>	<b>160,4</b>	<b>1555,2</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>13,7</b>	<b>109,8</b>	<b>629,7</b>

**Обед**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
	Суп крестьянский с крупой (крупя)					
54-10с	перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>28,1</b>	<b>26,9</b>	<b>116,5</b>	<b>820,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>45</b>	<b>40,6</b>	<b>226,3</b>	<b>1449,8</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2

54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>16,4</b>	<b>19,2</b>	<b>82,2</b>	<b>567,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
	Запеканка картофельная с					
	говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>40,7</b>	<b>41,9</b>	<b>88,7</b>	<b>894,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>57,1</b>	<b>61,1</b>	<b>170,9</b>	<b>1461,2</b>

### Среда, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>22,5</b>	<b>17,4</b>	<b>86,6</b>	<b>592,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сырок творожный	40	3,6	9,2	7,4	127
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>105,3</b>	<b>988,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>65,5</b>	<b>61,4</b>	<b>191,9</b>	<b>1581,2</b>

### Четверг, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>29,6</b>	<b>26,3</b>	<b>64,4</b>	<b>613,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2

54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>50,2</b>	<b>18,9</b>	<b>112</b>	<b>820,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>79,8</b>	<b>45,2</b>	<b>176,4</b>	<b>1433,7</b>

### Пятница, 2 неделя

#### Завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35,5</b>	<b>16,5</b>	<b>81,6</b>	<b>616,8</b>

#### Обед

	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>47,8</b>	<b>20,2</b>	<b>130,1</b>	<b>892,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>83,3</b>	<b>36,7</b>	<b>211,7</b>	<b>1509,2</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетиче ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>568,5</b>	<b>22,82</b>	<b>19,87</b>	<b>82,15</b>	<b>598,45</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>947</b>	<b>39,84</b>	<b>29,28</b>	<b>113,77</b>	<b>877,49</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1515,5</b>	<b>62,7</b>	<b>49,2</b>	<b>195,9</b>	<b>1475,9</b>