

УТВЕРЖДЕНО



приказом директора  
МКОУ «Напасская ООШ»

МК 44-5 от 19.08.2024

«Напасская

Ибрагимов И.С.

Ибрагимов И.С.

Меню завтрака для обучающихся с ОВЗ

№ рецептуры)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
<b>Понедельник 1 неделя Завтрак</b>						
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,7	5,5	18,06	140,04
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
426	Булочка с повидлом	100	5,0	11,3	47,8	313
Пром	Хлеб в ассортименте	30	58	2,0	1,0	12
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>530</b>	<b>67,9</b>	<b>18,8</b>	<b>73,26</b>	<b>491,44</b>
<b>Обед</b>						
291	Плов из мяса птицы	100	327	15	19	24
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	58	2,0	1,0	12
54-53-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	0,0	2,0	9,5
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	<b>Итого на обед</b>	<b>465</b>	<b>385,9</b>	<b>17,3</b>	<b>35,1</b>	<b>102,2</b>
<b>Вторник 1 неделя Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	4,37	4,22	13,23	141
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
2	Бутерброд с джемом	50	2,6	4,6	29,3	169
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>365</b>	<b>5,7</b>	<b>4,9</b>	<b>53,1</b>	<b>279</b>
<b>Обед</b>						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	208	5	5	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2м-2020	Гуляш из отварной говядины	80	170	14	11	3
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	93	1	0,0	23
55	Салат из свеклы с огурцами солёными	100	2,0	6,0	7,7	93
	<b>Итого на обед</b>	<b>560</b>	<b>475,3</b>	<b>26,3</b>	<b>35,2</b>	<b>211,9</b>
<b>Среда 1 неделя Завтрак</b>						
2,10	Омлет с маслом	170	15,95	28,37	3,02	411
306	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,74	18
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-6гн-2020	Чай с сахаром	200	43	0,0	0,0	11
396	Блины со сгущенным молоком	150	9,3	7,2	66,5	368
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>580</b>	<b>71,41</b>	<b>36,69</b>	<b>82,76</b>	<b>86,59</b>
<b>Обед</b>						
88	Щи с картофелем и свежей капустой	250,0	2,39	6,75	12,25	118,75
426	Булочка с повидлом	100	313	5	11	48
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
349	Компот из сухофруктов	1000	438,0	0	0	109
	<b>Итого на обед</b>	<b>1380</b>	<b>755,69</b>	<b>12,05</b>	<b>34,75</b>	<b>368,4</b>
<b>Четверг 1 неделя Завтрак</b>						
303	Каша пшённая молочная	200	9,14	14,43	41,39	333,3
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
338	Фрукты свежие	1шт.	0,62	0,62	15,19	73
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>430</b>	<b>16,14</b>	<b>18,89</b>	<b>85,65</b>	<b>582,8</b>
<b>Обед</b>						

128	Картофельное пюре	100	120	2	5	18
323	Капуста тушёная с мясом	150	88,35	2,7	4,2	9,75
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай чёрный с сахаром	200	26	1	0,0	6
	<b>Итого на обед</b>	<b>480</b>	<b>236,65</b>	<b>6</b>	<b>20,7</b>	<b>91,65</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>1 неделя Завтрак</b>					
242	Запеканка из творога со сгущённым молоком	220	30,96	23,47	59,31	572
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>450</b>	<b>33,46</b>	<b>23,77</b>	<b>100,98</b>	<b>757,28</b>
	<b>1 неделя Обед</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	262	9	7	43
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	170	14	11	3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2м-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	93	1	0,0	23
338	Фрукты свежие	1шт.	0,62	0,62	15,19	73
	<b>Итого на обед</b>	<b>460</b>	<b>527,92</b>	<b>24,92</b>	<b>44,69</b>	<b>199,9</b>
	<b>Понедельник</b>					
	<b>2 неделя Завтрак</b>					
303	Каша молочная в ассортименте	200	9,14	14,43	41,39	333,3
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
2	Бутерброд с джемом	50	2,6	4,6	29,3	169
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>17,21</b>	<b>22,01</b>	<b>98,14</b>	<b>660,8</b>
	<b>2 неделя Обед</b>					
106	Суп картофельный с рыбными консервами	225	2,25	2,6	14,5	127
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>4,68</b>	<b>2,92</b>	<b>44,12</b>	<b>246,9</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>2 неделя Завтрак</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,82	16,5	114,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
3	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,38	9,13	16,3	173
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>12,95</b>	<b>15,63</b>	<b>48,75</b>	<b>387,8</b>
	<b>2 неделя Обед</b>					
291	Плов из мяса птицы	250	22,5	11,12	45,62	426,25
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
70	Овощи в ассортименте	60	0,66	0,12	2,28	13,4
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>29,54</b>	<b>15,08</b>	<b>76,98</b>	<b>616,15</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>2 неделя Завтрак</b>					
181	Каша молочная из манной крупы маслом	200	260	6,1	11,3	33,5
2	Бутерброд с джемом	50	2,6	4,6	29,3	169
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>266,68</b>	<b>14,24</b>	<b>59,18</b>	<b>321,1</b>
	<b>2 неделя Обед</b>					
369	Жаркое по-домашнему	150	29,54	26,7	18,86	430,68
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
54-2гн-2020	Чай чёрный с сахаром	200	26,0	1	0,0	6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>58,62</b>	<b>34,48</b>	<b>34,44</b>	<b>572,58</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>2 неделя Завтрак</b>					
295	Макаронны отварные с сыром	200	11,84	7,2	54,19	258
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9

338	Фрукты свежие	Ишт.	0,62	0,62	15,19	73
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>17,93</b>	<b>10,8</b>	<b>96,83</b>	<b>489,5</b>
	<b>2 неделя Обед</b>					
96	Рассольник по-Ленинградски	250	1,58	4,48	10,7	113,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
348	Компот их сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	133
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>4,54</b>	<b>4,87</b>	<b>54,3</b>	<b>304,2</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>2 неделя Завтрак</b>					
303	Каша молочная в ассортименте	200	9,14	14,43	41,39	333,3
2	Бутерброд с джемом	50	2,6	4,6	29,3	169
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,87</b>	<b>19,05</b>	<b>104,94</b>	<b>564,3</b>
	<b>2 неделя Обед</b>					
243	Сарделька отварная	80	11,2	18,0	0,96	225
312	Рис рассыпчатый	180	4,37	5,16	44,0	255,96
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
70	Овощи в ассортименте	60	0,66	0,12	2,28	13,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>52,22</b>	<b>74,69</b>	<b>652,86</b>