

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Буранинская ООШ»  
 Г.К. Утегалев  
 Приказ №17 от 15.02.2024



**Меню 5-9 классы ОВЗ сезон весна - лето**  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>20.1</b>	<b>17</b>	<b>89.4</b>	<b>590.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>730</b>	<b>20.1</b>	<b>17</b>	<b>89.4</b>	<b>590.3</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	70	1.2	3.8	11.6	85.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>25.6</b>	<b>26.3</b>	<b>106.8</b>	<b>766.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>715</b>	<b>25.6</b>	<b>26.3</b>	<b>106.8</b>	<b>766.4</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Йогурт 2.0%	200	9	4	13	124
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>49.5</b>	<b>15.2</b>	<b>107.6</b>	<b>765</b>
<b>Итого за день</b>		<b>730</b>	<b>49.5</b>	<b>15.2</b>	<b>107.6</b>	<b>765</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8

Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>735</b>	<b>26.1</b>	<b>24.4</b>	<b>109.4</b>	<b>760.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>26.1</b>	<b>24.4</b>	<b>109.4</b>	<b>760.6</b>

<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
4-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1г	Макаронаты отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>840</b>	<b>28.5</b>	<b>21.2</b>	<b>116.8</b>	<b>771.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>28.5</b>	<b>21.2</b>	<b>116.8</b>	<b>771.9</b>
<b>Неделя 2 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>730</b>	<b>26.7</b>	<b>23.6</b>	<b>101.2</b>	<b>723.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>26.7</b>	<b>23.6</b>	<b>101.2</b>	<b>723.5</b>
<b>Неделя 2 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	70	0.8	6.3	4.7	78.3
54-1г	Макаронаты отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>770</b>	<b>26.8</b>	<b>29.6</b>	<b>93.9</b>	<b>749</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>26.8</b>	<b>29.6</b>	<b>93.9</b>	<b>749</b>
<b>Неделя 2 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>30.4</b>	<b>13.8</b>	<b>133.7</b>	<b>781.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>30.4</b>	<b>13.8</b>	<b>133.7</b>	<b>781.1</b>
<b>Неделя 2 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

4-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
4-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Йогурт 2.0%	200	9	4	13	124
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>765</b>	<b>36.1</b>	<b>27.1</b>	<b>90.5</b>	<b>748.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>765</b>	<b>36.1</b>	<b>27.1</b>	<b>90.5</b>	<b>748.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>20.9</b>	<b>14.9</b>	<b>105.1</b>	<b>638.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>20.9</b>	<b>14.9</b>	<b>105.1</b>	<b>638.8</b>