



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с ОВЗ и инвалидностью
КСОШ №1
2024 – 2025 учебный год.
На 69руб 10 коп.
(завтрак)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний
Возрастная категория 5- 11 класс

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
31	Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	150/20	7,48	9,16	33,65	237,92
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Кондитерское изделие	75	4,5	4,5	36	186,0
	Всего за день	445	12,08	13,66	83,65	451,92

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	348,04
№227	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Печенье	40	3,8	3,8	30	180,0
	Всего за день	500	25,16	13,25	66,45	687,04

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№206	Макароны отварные с сыром и маслом	200/20	9,29	10,01	22,71	218,00
	Кондитерское изделие	75	4,5	4,5	36	186,0
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
	Итого за день:	475	13,99	14,51	72,71	432,0

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№436	Жаркое по-домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за день:	530	9,73	15,7	42,51	416,6

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
№291	Плов из птицы	150/80	25,38	21,25	44,61	471,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
	Всего за день	490	30,73	30,5	90,91	656,55

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
202	Макаронные изделия отварные	150	16,20	18,0	104,40	224,60
282	Биточки мясные	100	14,21	10,56	14,35	209,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Пряник	40	2,4	2,4	28,04	144,0
1	Хлеб	30	2,45	36,31	14,62	57
	Всего за день	520	33,46	67,27	175,41	438,1

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
128	Картофельное пюре	150	4,68	33,42	7,58	248,04
197	Гуляш из свинины	50	11,64	13,43	2,30	176,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Сдоба	30	2,7	1,7	18,3	100,3
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	460	21,67	56,1	56,8	666,74

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
302	Гречка отварная	100	7,87	5,89	32,6	201,2
282	Котлета	100	15,56	11,56	15,70	228,76
	Кондитерское изделие	75	4,5	4,5	36	186,0
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
1	Хлеб	30	2,45	7,55	14,62	57
	Всего за день	505	30,58	29,5	112,92	700,96

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
№436	Жаркое по-домашнему с мясом	150/50	7,33	12,3	14,91	284,6
№371	Чай	200	0,20	0	14,0	28,0
№1	Хлеб ржаной	30	1,8	3	13,8	57
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за день:	530	9,73	15,7	42,51	416,6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
168	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	200/10/10	2,70	5,41	18,49	128,90
3	Бутерброд с сыром	30/25	12,5	26,4	37,5	298,4
	Печенье	40	3,8	3,8	30	180,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
	Всего за день	495	19,2	35,61	99,0	635,3

