



Примерное двухнедельное меню "МКОУ СОШ №2 им. Дж.Т. Хатынчуева" с.п.Лечинкай для детей инвалидов и детей с ОВЗ на 2024-2025гг.

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры						энергетическая ценность, ккал	стоим.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	8,20
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12
54-4м-2020	Котлеты из говядины	80	13,7	13,6	12,2	226,3	41,94
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	10,54
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	656	31,75	39,76	92,16	854,00	85,72
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	

	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10	
--	--------------------------	-----	-------	------	-------	--------	--

день: 2 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	44,19	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	6	
54-3пн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	16,66	
	Итого	576	33,45	19,26	103,56	721,40	72,71	
Второй завтрак								
54-3в-2020	Булочки	50	2,50	9,90	27,90	210,50		
Пром.	Чай с сахаром	200	0,6	0	33	134,4		
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90		

день: 3 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-5з-2020	Овощи в нарезке (салат из свежих огурцов и помидоров)	60	0,7	0,1	2,3	42,84	10,50
54-24м-2020	Шницель из индейки	75	14,4	3,3	10,1	127,1	26,32
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	540	22,57	9,20	61,59	449,34	51,38
Второй завтрак							
54-6ж-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	0,7
	Итого за Второй завтрак	200	8,30	11,60	37,50	288,00	0,70

день:

4 четверг

возрастная категория:

7-11 лет

--	--

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	9,87
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	38,36
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	10,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	535	22,57	8,7	79,14	485,05	63,39
Второй завтрак							
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого за Второй завтрак:	230	6,97	4,6	26,89	177,2	

день: 5 пятница
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляши из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	81,70

54-12г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	196,80	12,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,85
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,56
	Итого:	510	25,22	22,89	84,40	641,55	106,42
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	

день:

6 суббота

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-5з-2020	Овощи в нарезке (салат из свежих огурцов и помидоров)	60	0,7	0,1	2,3	42,84	10,50
54-12м-2020	Плов с индейкой	200	27,30	8,10	33,20	314,60	52,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,23

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,85
	Итого:	510	36,27	12,80	69,09	568,84	76,17
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с из	210	8,8	12,8	40,1	310,9	
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00	310,90	

день:

7 понедельник

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.							энергетическая ценность, ккал	СТОИМ
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	25,76	
54-8э-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	8,20	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00	
	Итого	576	17,75	28,16	48,96	523,6	45,52	
Второй завтрак								
54-3в-2020	Булочки	50	2,50	9,90	27,90	210,50		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		

день: 8 вторник
возрастная категория: 7-11 лет

день: 9 среда
неделя: 2
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Осень-зимний						СТОИМ
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
Завтрак							

54-5з-2020	Овощи в нарезке (салат из свежих огурцов и помидоров)	60	0,7	0,1	2,3	42,84	10,50
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	75,94
54-3пч-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	16,66
	Итого:	656	26,45	19,96	81,26	611,20	108,96
Второй завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	
54-7пч-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
		275	19,40	9,60	23,20	212,30	

день: 10 четверг
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	4,15
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3	38,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00

54-2п-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	525,00	22,97	25,90	54,49	543,30	57,07
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с из	210	8,8	12,8	40,1	310,9	
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00	310,90	

день: 11 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.						энергети	
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	ческая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,50
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	10,54
54-25м-2020	Индейка тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	30,31
54-12г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	196,80	12,60
54-2п-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59

Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,85
	Итого:	565	27,27	13,30	71,99	517,80	68,51
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10	

день: 12 суббота
возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.						энергети- ческая ценность, ккал	
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		СТОИМ.
Завтрак							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	5,32
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	52,44
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85
	Итого:	526	19,55	23,06	72,26	575,9	63,62
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	

	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	
--	--------------------------	-----	------	------	-------	--------	--

средняя стоимость

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
540	26	20	85	592	0

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20