

Согласовано.

Директор МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3
им. генерала А.И. Елагина»

Н.П. Подшивалова



Утверждено.

Директор МУИ «Новосергиевка АКВА»

Л.А. Пузырникова



Примерное 10-ти дневное меню бесплатного 2-х разового питания для детей 12-18 лет с ОВЗ

МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»
2023-2024 учебный год

Оренбургская область овз 5-11класс, 1смена (МУП "Новосергиевка АКВА")

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	100	3.6	4.6	22	143.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	420	5.9	5	42.6	239.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	7.22	
	Второй завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	100	2.6	2.7	14.3	92.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	320	4.3	2.9	30.5	166
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	7.09	
	Итого за день	740	10.2	7.9	73.1	405.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	470	17.1	12.2	38.1	331.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	2.23	
	Второй завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	350	8.2	5.1	42.9	250.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	5.23	
	Итого за день	820	25.3	17.3	81	582
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	395	9.6	10.7	26.7	242.3

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	2.78	
	Второй завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	350	6.2	4.2	40.8	226.1
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	6.58	
	Итого за день	745	15.8	14.9	67.5	468.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	405	17.2	5.7	38.6	275.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	2.24	
	Второй завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	100	1.9	5	9.1	88.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	320	3.5	5.2	24.1	157.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.49	6.89	
	Итого за день	725	20.7	10.9	62.7	432.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	100	3	3.7	17.7	115.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	75	9.6	3.1	4.6	84.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	425	15.2	9.2	38.3	296.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.52	
	Второй завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	100	2.5	2.9	12	84.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	320	4.1	3.1	27	152.8
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	6.59	
	Итого за день	745	19.3	12.3	65.3	449.5
	Неделя 2 Понедельник					

	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.2	5.1	18.8	137.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	420	6.5	5.5	39.4	233.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	6.06	
	Второй завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	100	2.5	2.9	12	84.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	320	4.2	3.1	28.2	158.2
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	6.71	
	Итого за день	740	10.7	8.6	67.6	391.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	75	10.6	4.3	3.3	94.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	455	17.5	15	44.8	385.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	2.56	
	Второй завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	350	8.2	5.1	42.9	250.7
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	5.23	
	Итого за день	805	25.7	20.1	87.7	636.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	430	11.5	11.2	44.7	324.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.89	
	Второй завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	100	2	3.5	13.2	92.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	350	4.7	4.4	32.1	187.8
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	6.83	
	Итого за день	780	16.2	15.6	76.8	512.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	75	6.3	9	1.6	112.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	415	9.6	9.8	39.9	287.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	4.16	
	Второй завтрак					
54-26г	Рис с овощами	100	2.1	3.8	17.3	111.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	320	3.8	4	33.5	185.6
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	8.82	
	Итого за день	735	13.4	13.8	73.4	472.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	100	3.6	2.9	13.4	93.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	430	7.4	4.4	43.4	242.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	5.86	
	Второй завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	100	2.7	2.9	12.6	87.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Второй завтрак	320	4.3	3.1	27.6	155.4
	Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	6.42	
	Итого за день	750	11.7	7.5	71	398.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	426.5	11.75	8.87	39.65	285.96
Средние показатели за Второй завтрак	332	5.15	4.02	32.96	189.05

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.81
Витамин В1(мг)	0.03

Витамин В2(мг)	0.11
Витамин А(мкг рет.экв)	270
Кальций(мг)	5.29
Фосфор(мг)	16.25
Магний(мг)	3.51
Железо(мг)	0.55
Калий(мг)	32.45
Йод(мкг)	3.09
Селен(мкг)	3.16