

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Баймаковская ООШ" 7-11 лет на второе полугодие 2024-2025 учебного года ОВЗ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0	57.3
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.4	8.4	25.7	204.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	486	17.4	29.1	93.9	707.4
	Итого за день	486	17.4	29.1	93.9	707.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	60	1.3	4.3	6.9	71.4
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	600	33.2	35.6	108.3	886.6
	Итого за день	600	33.2	35.6	108.3	886.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	31	0.9	0.1	1.8	11.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	581	22.6	35.5	83.2	742
	Итого за день	581	22.6	35.5	83.2	742
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1т	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.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	555	27.6	28.3	111.8	811.9
	Итого за день	555	27.6	28.3	111.8	811.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	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 ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	49	1.9	15	30.6	265.1
	Итого за Завтрак	569	27.4	29.4	97.8	765.4
	Итого за день	569	27.4	29.4	97.8	765.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	90	0.7	0.2	6.8	31.5
	Итого за Завтрак	610	26.6	35.6	107.2	855.4
	Итого за день	610	26.6	35.6	107.2	855.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	67	0.7	0.1	2.5	14.3
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	587	25.4	11.6	76.8	513.6
	Итого за день	587	25.4	11.6	76.8	513.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	48	1.9	14.7	30	259.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7

	Итого за Завтрак	653	22	29	110.2	788.2
	Итого за день	653	22	29	110.2	788.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	31	0.9	0.1	1.8	11.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	60	2.3	18.4	37.5	324.6
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	636	24.1	37.7	98.9	830.5
	Итого за день	636	24.1	37.7	98.9	830.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	52	2	15.9	32.5	281.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	612	21.9	32.6	112.1	828.4
	Итого за день	612	21.9	32.6	112.1	828.4