

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Двенадцатидневное меню возраст от 11 до 18 лет ОВЗ и инвалиды 1 смена

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда					Энергетическая
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-22гн Пром. Пром. Пром.	14 Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	173 Каша пшенная молочная с маслом	150	6,2	8	27,4	205,9
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		550	13,3	19,8	82,3	558,5
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-26с-2020	Суп из овощей	250	4,4	6,1	13,3	126
54-1г-2020	Макароны отварные.	150	6,3	11,5	38,6	282,7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	20,3	3,5	258
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Итого за Обед		800	30,6	39,5	95,2	858,4
Итого за день		1350	43,9	59,3	177,5	1416,9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
181	Каша манная	200	5,8	9,5	29,8	227,5

	380 Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,3	3,6	16,1	113,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Завтрак	690	21,5	20,1	92,8	638
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	5,9	37,5	237,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,5	11,1	9,4	151,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,9	15,7	9	236,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	890	35,3	33,8	122,6	935,3
	Итого за день	1580	56,8	53,9	215,4	1573,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	18,5	8,3	16	212,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	590	27,4	11,6	93,2	586,4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	6,3	3,2	18,2	127
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	5,2	20,6	14,8	265,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	21,2	13,1	14,3	259,8
54-11хн-2020	Компот из брусники (с/м)	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	890	39,2	37,9	93	870,5

Итого за день		1480	66,6	49,5	186,2	1456,9
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		680	21,3	19,9	107,2	693,9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	12,1	16,6	197,6
54-12м-2020	Плов с филе цыплёнка	240	27,3	14,5	33,3	372,8
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Обед		890	41,4	27,8	108	847,1
Итого за день		1570	62,7	47,7	215,2	1541
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	180	16	20,8	2,6	261,4
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	280	2,5	0,6	22,7	105,8
Итого за Завтрак		550	24,3	29,5	61	606,3
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
115	Суп картофельный с крупой	200	3,1	9,5	18,5	171,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	6,9	12,9	30,8	266,4
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	19,5	14,3	9,6	245,2

	635	Компот из клубники с/м	200	0,2	0	15,4	62,3
Пром.		Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
		Итого за Обед	840	36,2	37,6	112,8	934,2
		Итого за день	1390	60,5	67,1	173,8	1540,5

Суббота, 1 неделя

Завтрак

	14	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	15	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,7
	181	Каша манная	200	5,8	9,5	29,8	227,5
54-4гн		Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.		Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.		Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
		Итого за Завтрак	700	18,9	24,9	82,7	630,5

Обед

	1	Салат из помидоров и огурцов свежих	100	0,9	10,1	3	106,8
54-25м-2020		Курица тушеная с морковью	100	14,2	13,2	4,8	194,5
	12	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	9,1	14,2	146,9
54-5г-2020		Перловка рассыпчатая	150	5,9	7	40,7	249,5
54-11хн		Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.		Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
		Итого за Обед	880	28,9	40,3	106,1	903,4
		Итого за день	1580	47,8	65,2	188,8	1533,9

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2к		Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
	383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2	10,5	69,2
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Завтрак	700	20	25,9	105,8	736,8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	5,3	10,8	18,4	191,5
54-11м-2020	Плов из говядины	240	15,3	14,7	38,6	348,2
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	60	4,1	0,8	23,9	118,9
	Итого за Обед	870	30,2	27,9	127,4	881
	Итого за день	1570	50,2	53,8	233,2	1617,8

Вторник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,3	3,6	16,1	113,7
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Завтрак	690	20	16,4	96	611,9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,1	8,8	7,5	125,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	5,2	9,6	23,1	199,8
54-1м-2020	Бефстроганов из говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	860	32,6	35	99,7	844,2
	Итого за день	1550	52,6	51,4	195,7	1456,1

Среда, 2 неделя

Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	24,6	11	21,3	283,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		640	32,2	12,6	101,8	649,6
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,2	13,1	16,2	199,1
54-1г-2020	Макароны отварные.	150	6,3	11,5	38,6	282,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	19,1	11,8	12,8	233,8
54-21хн-2020г	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Обед		830	36,1	37,4	120,3	962,1
Итого за день		1470	68,3	50	222,1	1611,7

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2	10,5	69,2
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		700	21,4	28	96,1	721,8
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	12,1	16,6	197,6
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	5,2	20,6	14,8	265,2
301	Кнели из кур с рисом	100	15,2	22,8	5,7	289,4

54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Обед	880	32,2	56,4	81,9	964,1
	Итого за день	1580	53,6	84,4	178	1685,9

Пятница, 2 неделя

Завтрак

376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	55,9
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,1	3,2	226,7
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Завтрак	650	22	19,5	78,5	578

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	2,7	5,1	27,4	166,6
115	Суп картофельный с крупой	200	3,1	9,5	18,5	171,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	13,5	18	5,8	239,5
635	Компот из клубники с/м	200	0,2	0	15,4	62,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	810	27,3	33,7	114	868,6
	Итого за день	1460	49,3	53,2	192,5	1446,6

Суббота, 2 неделя

Завтрак

14	Масло порциями	15	0,1	10,9	0,2	99,1
174	Каша рисовая	200	4,5	10,7	30,6	237
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Апельсин	240	2,2	0,5	19,4	90,7
	Итого за Завтрак	715	12,7	23,8	81,9	592,9

Обед						
54-5г-2020	Перловка рассыпчатая	200	7,9	9,4	54,2	332,6
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,2	13,2	4,8	194,5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Обед		830	35,3	31,9	118,1	901,1
Итого за день		1545	48	55,7	200	1494

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	654,58	21,25	21	89,94	633,72
Средние показатели за Обед	855,83	33,78	36,6	108,26	897,5
Средние показатели за период	1510,4	55	57,6	198,2	1531,2