

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Двенадцатидневное меню возраст от 11 до 18 лет ОВЗ и инвалиды (2 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              | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|-----------------------|-----------------------------|------------|------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                       |                             |            |            |           |               | ккал                           |
| Понедельник, 1 неделя |                             |            |            |           |               |                                |
| Обед                  |                             |            |            |           |               |                                |
| 54-25с                | Суп гороховый (вариант 2)   | 250        | 5,3        | 10,8      | 18,4          | 191,5                          |
| 54-4г-2020            | Каша гречневая рассыпчатая  | 180        | 8,6        | 5,9       | 37,5          | 237,5                          |
| 54-4м-2020            | Котлета из говядины         | 100        | 19,8       | 23,2      | 13,8          | 343,2                          |
| 54-9хн                | Компот из облепихи          | 200        | 0,2        | 1         | 14,7          | 69                             |
| 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         |                             | 810        | 39,6       | 41,7      | 120           | 1014,2                         |
| Полдник               |                             |            |            |           |               |                                |
| Пром.                 | Банан                       | 150        | 2,3        | 0,8       | 31,5          | 141,8                          |
| Пром.                 | Творожок детский            | 200        | 22         | 10        | 38,4          | 331,6                          |
| Итого за Полдник      |                             | 350        | 24,3       | 10,8      | 69,9          | 473,4                          |
| Итого за день         |                             | 1160       | 63,9       | 52,5      | 189,9         | 1487,6                         |
| Вторник, 1 неделя     |                             |            |            |           |               |                                |
| Обед                  |                             |            |            |           |               |                                |
| 54-2з                 | Огурец в нарезке            | 60         | 0,5        | 0,1       | 1,5           | 8,5                            |
| 18                    | Суп куриный с вермишелью    | 250        | 7,2        | 9,9       | 24            | 213,4                          |
| 54-11м-2020           | Плов из говядины            | 280        | 17,9       | 17,2      | 45            | 406,3                          |
| 54-35хн               | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,4        | 0         | 19,8          | 80,8                           |
| 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         |                             | 870        | 31,7       | 28        | 125,9         | 882                            |

|                         |                                      |             |             |             |              |               |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Полдник</b>          |                                      |             |             |             |              |               |
|                         | Витаминизированный напиток "Витошка" | 200         | 0           | 0           | 17,7         | 70,6          |
| Пром.                   | Яблоко                               | 180         | 0,7         | 0,7         | 17,6         | 79,9          |
| Пром.                   | Йогурт 3.2%                          | 210         | 10,5        | 6,7         | 7,4          | 131,9         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>590</b>  | <b>11,2</b> | <b>7,4</b>  | <b>42,7</b>  | <b>282,4</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1460</b> | <b>42,9</b> | <b>35,4</b> | <b>168,6</b> | <b>1164,4</b> |

### Среда, 1 неделя

|                         |                                  |             |             |             |              |               |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>             |                                  |             |             |             |              |               |
| 54-3з                   | Помидор в нарезке                | 60          | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8          |
| 54-1с-2020              | Щи из свежей капусты со сметаной | 250         | 4,1         | 8,8         | 7,5          | 125,8         |
| 54-11г-2020             | Картофельное пюре                | 180         | 6,2         | 11,6        | 27,7         | 239,7         |
| 290                     | Птица тушеная в сметанном соусе  | 100         | 25,7        | 29,3        | 7,4          | 396,1         |
| 54-11хн-2020            | Компот из брусники (с/м)         | 200         | 0,1         | 0,1         | 7,8          | 32,7          |
| Пром.                   | Хлеб бородинский                 | 40          | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2          |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                   | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | <b>870</b>  | <b>42,5</b> | <b>50,7</b> | <b>88,3</b>  | <b>980,1</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                  |             |             |             |              |               |
| Пром.                   | Творожок детский                 | 150         | 16,5        | 7,5         | 28,8         | 248,7         |
| Пром.                   | Апельсин                         | 200         | 1,8         | 0,4         | 16,2         | 75,6          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                  | <b>350</b>  | <b>18,3</b> | <b>7,9</b>  | <b>45</b>    | <b>324,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | <b>1220</b> | <b>60,8</b> | <b>58,6</b> | <b>133,3</b> | <b>1304,4</b> |

### Четверг, 1 неделя

|                      |                        |            |             |           |              |              |
|----------------------|------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| <b>Обед</b>          |                        |            |             |           |              |              |
| 54-2з                | Огурец в нарезке       | 60         | 0,5         | 0,1       | 1,5          | 8,5          |
| 54-18с               | Свекольник со сметаной | 200        | 3,5         | 7,1       | 10,9         | 121,3        |
| 54-1г-2020           | Макароны отварные.     | 200        | 8,4         | 15,3      | 51,5         | 377          |
| 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         | 30         | 2,3         | 0,2       | 14,8         | 70,3         |
| Пром.                | Хлеб бородинский       | 30         | 2           | 0,4       | 11,9         | 59,4         |
| <b>Итого за Обед</b> |                        | <b>820</b> | <b>32,2</b> | <b>46</b> | <b>106,6</b> | <b>969,2</b> |
| <b>Полдник</b>       |                        |            |             |           |              |              |

|       |                         |             |             |             |              |               |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Йогурт 3.2%             | 200         | 10          | 6,4         | 7            | 125,6         |
| Пром. | Банан                   | 180         | 2,7         | 0,9         | 37,8         | 170,1         |
|       | <b>Итого за Полдник</b> | <b>380</b>  | <b>12,7</b> | <b>7,3</b>  | <b>44,8</b>  | <b>295,7</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>    | <b>1200</b> | <b>44,9</b> | <b>53,3</b> | <b>151,4</b> | <b>1264,9</b> |

#### Пятница, 1 неделя

##### Обед

|            |                                           |            |             |             |              |              |
|------------|-------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-4з      | Перец болгарский в нарезке                | 60         | 0,8         | 0,1         | 2,9          | 15,4         |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный                           | 200        | 4,6         | 9,1         | 46,7         | 287,3        |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200        | 2,8         | 8,9         | 7,5          | 121,5        |
| 54-10р     | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100        | 16,3        | 9,5         | 6,4          | 175,9        |
| 54-31хн    | Компот из клубники                        | 200        | 0,1         | 0           | 7,2          | 29,3         |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                            | 60         | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
| Пром.      | Хлеб бородинский                          | 40         | 2,7         | 0,5         | 15,9         | 79,2         |
|            | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>860</b> | <b>31,9</b> | <b>28,6</b> | <b>116,1</b> | <b>849,2</b> |

##### Полдник

|        |                         |             |             |             |              |               |
|--------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2гн | Чай с сахаром           | 200         | 0,2         | 0           | 2,8          | 12,3          |
| Пром.  | Творожок детский        | 110         | 12,1        | 5,5         | 21,1         | 182,4         |
| Пром.  | Яблоко                  | 200         | 0,8         | 0,8         | 19,6         | 88,8          |
|        | <b>Итого за Полдник</b> | <b>510</b>  | <b>13,1</b> | <b>6,3</b>  | <b>43,5</b>  | <b>283,5</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>    | <b>1370</b> | <b>45</b>   | <b>34,9</b> | <b>159,6</b> | <b>1132,7</b> |

#### Суббота, 1 неделя

##### Обед

|             |                                       |            |             |             |              |              |
|-------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|             | 1 Салат из помидоров и огурцов свежих | 100        | 0,9         | 10,1        | 3            | 106,8        |
| 54-5г-2020  | Каша перловая рассыпчатая             | 200        | 5,9         | 7           | 40,7         | 249,5        |
| 54-27с      | Суп с рыбными консервами (сайра)      | 250        | 7,4         | 8,4         | 15,7         | 168,3        |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью             | 100        | 14,2        | 13,2        | 4,8          | 194,5        |
| 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         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>930</b> | <b>34,2</b> | <b>39,6</b> | <b>107,6</b> | <b>924,8</b> |

##### Полдник

|     |               |     |     |   |      |      |
|-----|---------------|-----|-----|---|------|------|
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,7 | 55,9 |
|-----|---------------|-----|-----|---|------|------|

|       |                         |             |             |             |              |               |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Банан                   | 200         | 3           | 1           | 42           | 189           |
| Пром. | Йогурт 3.2%             | 100         | 5           | 3,2         | 3,5          | 62,8          |
|       | <b>Итого за Полдник</b> | <b>500</b>  | <b>8,2</b>  | <b>4,2</b>  | <b>59,2</b>  | <b>307,7</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>    | <b>1430</b> | <b>42,4</b> | <b>43,8</b> | <b>166,8</b> | <b>1232,5</b> |

#### Понедельник, 2 неделя

##### 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.   | 180        | 7,5         | 13,8        | 46,3         | 339,3        |
| 279         | Тефтели 2 вариант    | 100        | 8,5         | 14,5        | 8,1          | 197,1        |
| 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     | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4         |
|             | <b>Итого за Обед</b> | <b>850</b> | <b>25,6</b> | <b>36,1</b> | <b>111,4</b> | <b>873,9</b> |

##### Полдник

|       |                         |             |             |             |              |               |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Апельсин                | 200         | 1,8         | 0,4         | 16,2         | 75,6          |
| Пром. | Йогурт 3.2%             | 210         | 10,5        | 6,7         | 7,4          | 131,9         |
| Пром. | Яблоко                  | 160         | 0,6         | 0,6         | 15,7         | 71            |
|       | <b>Итого за Полдник</b> | <b>570</b>  | <b>12,9</b> | <b>7,7</b>  | <b>39,3</b>  | <b>278,5</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>    | <b>1420</b> | <b>38,5</b> | <b>43,8</b> | <b>150,7</b> | <b>1152,4</b> |

#### Вторник, 2 неделя

##### Обед

|             |                             |            |             |             |              |               |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2з       | Огурец в нарезке            | 60         | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 18          | Суп куриный с вермишелью    | 250        | 7,2         | 9,9         | 24           | 213,4         |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре           | 180        | 6,2         | 11,6        | 27,7         | 239,7         |
| 54-4м-2020  | Котлета из говядины         | 90         | 17,8        | 20,9        | 12,5         | 308,8         |
| 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              | 40         | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|             | <b>Итого за Обед</b>        | <b>860</b> | <b>37,9</b> | <b>43,3</b> | <b>121,1</b> | <b>1024,4</b> |

##### Полдник

|        |               |     |     |   |     |      |
|--------|---------------|-----|-----|---|-----|------|
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 2,8 | 12,3 |
|--------|---------------|-----|-----|---|-----|------|

|       |                         |             |             |             |              |               |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Творожок детский        | 100         | 11          | 5           | 19,2         | 165,8         |
| Пром. | Банан                   | 150         | 2,3         | 0,8         | 31,5         | 141,8         |
|       | <b>Итого за Полдник</b> | <b>450</b>  | <b>13,5</b> | <b>5,8</b>  | <b>53,5</b>  | <b>319,9</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>    | <b>1310</b> | <b>51,4</b> | <b>49,1</b> | <b>174,6</b> | <b>1344,3</b> |

#### Среда, 2 неделя

##### Обед

|              |                                 |            |             |             |              |            |
|--------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 54-3з        | Помидор в нарезке               | 60         | 0,7         | 0,1         | 2,3          | 12,8       |
| 54-18с       | Свекольник (со сметаной)        | 250        | 2,2         | 5,3         | 13,4         | 110,4      |
| 54-7г-2020   | Рис припущенный                 | 200        | 4,6         | 9,1         | 46,7         | 287,3      |
| 290          | Птица тушеная в сметанном соусе | 100        | 25,7        | 29,3        | 7,4          | 396,1      |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники              | 200        | 0,1         | 0,1         | 14,8         | 60,7       |
| Пром.        | Хлеб бородинский                | 30         | 2           | 0,4         | 11,9         | 59,4       |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3       |
|              | <b>Итого за Обед</b>            | <b>870</b> | <b>37,6</b> | <b>44,5</b> | <b>111,3</b> | <b>997</b> |

##### Полдник

|       |                         |             |             |             |              |             |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 769   | Булочка домашняя        | 100         | 5,8         | 4,9         | 34,2         | 204,3       |
| Пром. | Йогурт 2.5%             | 150         | 5,1         | 3,8         | 8,3          | 87,2        |
| Пром. | Яблоко                  | 170         | 0,7         | 0,7         | 16,7         | 75,5        |
|       | <b>Итого за Полдник</b> | <b>420</b>  | <b>11,6</b> | <b>9,4</b>  | <b>59,2</b>  | <b>367</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>    | <b>1290</b> | <b>49,2</b> | <b>53,9</b> | <b>170,5</b> | <b>1364</b> |

#### Четверг, 2 неделя

##### Обед

|              |                            |            |           |             |            |              |
|--------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|------------|--------------|
| 54-4з        | Перец болгарский в нарезке | 60         | 0,8       | 0,1         | 2,9        | 15,4         |
| 54-25с       | Суп гороховый (вариант 2)  | 250        | 5,3       | 10,8        | 18,4       | 191,5        |
| 54-12м-2020  | Плов с филе цыплёнка       | 280        | 31,9      | 16,9        | 38,9       | 435          |
| 54-6хн-2020г | Компот из вишни            | 200        | 0,3       | 0,1         | 10,2       | 42,8         |
| Пром.        | Хлеб бородинский           | 40         | 2,7       | 0,5         | 15,9       | 79,2         |
| Пром.        | Хлеб пшеничный             | 40         | 3         | 0,3         | 19,7       | 93,8         |
|              | <b>Итого за Обед</b>       | <b>870</b> | <b>44</b> | <b>28,7</b> | <b>106</b> | <b>857,7</b> |

##### Полдник

|       |                  |     |     |     |      |       |
|-------|------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| Пром. | Творожок детский | 200 | 22  | 10  | 38,4 | 331,6 |
| Пром. | Банан            | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |

|              |                                            |             |             |             |              |               |
|--------------|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|              | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>350</b>  | <b>24,3</b> | <b>10,8</b> | <b>69,9</b>  | <b>473,4</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>                       | <b>1220</b> | <b>68,3</b> | <b>39,5</b> | <b>175,9</b> | <b>1331,1</b> |
|              | <b>Пятница, 2 неделя</b>                   |             |             |             |              |               |
|              | <b>Обед</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-2з        | Огурец в нарезке                           | 60          | 0,5         | 0,1         | 1,5          | 8,5           |
| 54-2с-2020   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 200         | 2,8         | 8,9         | 7,5          | 121,5         |
| 54-1г-2020   | Макароны отварные                          | 200         | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8         |
|              | 482 Запеканка из печени с соусом сметанным | 110         | 16,5        | 13,4        | 6,8          | 214,1         |
|              | 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                             | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|              | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>870</b>  | <b>32,6</b> | <b>28,3</b> | <b>109,4</b> | <b>823</b>    |
|              | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-2гн       | Чай с сахаром                              | 200         | 0,2         | 0           | 2,8          | 12,3          |
| Пром.        | Яблоко                                     | 200         | 0,8         | 0,8         | 19,6         | 88,8          |
| Пром.        | Творожок детский                           | 110         | 12,1        | 5,5         | 21,1         | 182,4         |
|              | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>510</b>  | <b>13,1</b> | <b>6,3</b>  | <b>43,5</b>  | <b>283,5</b>  |
|              | <b>Итого за день</b>                       | <b>1380</b> | <b>45,7</b> | <b>34,6</b> | <b>152,9</b> | <b>1106,5</b> |
|              | <b>Суббота, 2 неделя</b>                   |             |             |             |              |               |
|              | <b>Обед</b>                                |             |             |             |              |               |
| 54-27с       | Суп с рыбными консервами (сайра)           | 250         | 7,4         | 8,4         | 15,7         | 168,3         |
| 54-25м-2020  | Курица тушеная с морковью                  | 100         | 14,2        | 13,2        | 4,8          | 194,5         |
|              | 3 Салат из помидоров с подсолнечным маслом | 100         | 1           | 10,2        | 3,2          | 108,2         |
| 54-5г-2020   | Каша перловая рассыпчатая                  | 200         | 5,9         | 7           | 40,7         | 249,5         |
| 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          |
|              | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>930</b>  | <b>34,3</b> | <b>39,7</b> | <b>107,8</b> | <b>926,2</b>  |
|              | <b>Полдник</b>                             |             |             |             |              |               |
| Пром.        | Банан                                      | 180         | 2,7         | 0,9         | 37,8         | 170,1         |
| Пром.        | Йогурт 2.5%                                | 210         | 7,1         | 5,3         | 11,6         | 122           |
|              | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>390</b>  | <b>9,8</b>  | <b>6,2</b>  | <b>49,4</b>  | <b>292,1</b>  |

|               |      |      |      |       |        |
|---------------|------|------|------|-------|--------|
| Итого за день | 1320 | 44,1 | 45,9 | 157,2 | 1218,3 |
|---------------|------|------|------|-------|--------|

|                               |       |       |       |          |                            |
|-------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|
|                               | Масса | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|                               | г     | г     | г     | г        | ккал                       |
| Средние показатели за Обед    | 867,5 | 35,34 | 37,93 | 110,96   | 926,81                     |
| Средние показатели за Полдник | 447,5 | 14,42 | 7,51  | 51,66    | 331,78                     |
| Средние показатели за период  | 1315  | 49,8  | 45,4  | 162,6    | 1258,6                     |