

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Линёвская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области
Название меню: Завтрак ОВЗ (2)
Возрастная категория: от 11 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	640	28.6	19.8	93.1	665
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	Итого за Второй завтрак	215	2.1	1.7	31.4	149
	Итого за день	855	30.7	21.5	124.5	814

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23.1	9.3	41.3	341.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	590	33.3	19.1	93.3	677.7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Второй завтрак	180	7.4	6.7	30.6	211.9
	Итого за день	770	40.7	25.8	123.9	889.6

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	555	17.2	21	75.2	557.8
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье шоколадное	15	0.8	3.3	7.4	62.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	215	1.8	3.3	32.8	167.8
	Итого за день	770	19	24.3	108	725.6

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	21.1	15.6	97.9	615.8
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6.8	3	9.8	93
	Итого за Второй завтрак	180	8.6	4.4	32.3	202.8
	Итого за день	790	29.7	20	130.2	818.6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Тфтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	605	26.3	21.9	114.7	759.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0.4	0.5	11.6	52.5
	Итого за Второй завтрак	215	1	0.5	44.6	186.9
	Итого за день	820	27.3	22.4	159.3	946

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10.5	12.1	50.3	352
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	555	20.1	24.7	99.1	698.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Печенье апельсиновое	15	0.9	3.3	8	65.1
	Итого за Второй завтрак	215	1.5	3.5	31.6	163.7
	Итого за день	770	21.6	28.2	130.7	862

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	590	37.5	15.8	75.5	593.7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 1.5%	150	6.2	2.3	8.9	80.3
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Второй завтрак	180	8.5	5.2	31.2	205
	Итого за день	770	46	21	106.7	798.7

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-21г-2020	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	35	8	90.2	572.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Печенье	15	1.1	1.5	11.2	62.4
	Итого за Второй завтрак	215	2.1	1.5	36.6	168
	Итого за день	805	37.1	9.5	126.8	740.4

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	555	20.4	26.6	86.9	667.6
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6.8	3	9.8	93
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Второй завтрак	180	8.6	4.4	32.3	202.8
	Итого за день	735	29	31	119.2	870.4

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	590	38.5	14.9	75.7	590.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинкам	15	0.6	4.6	9.4	81.2
	Итого за Второй завтрак	215	1.2	4.8	33	179.8
	Итого за день	805	39.7	19.7	108.7	770.2