

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Большемакателемская СШ»
городской округ город Первомайск Нижегородской области



Утверждено
приказом по MAOY «Большемакателемская СШ»
от 31.08.2023 № 123

Примерное меню

обучающихся с ОВЗ, осваивающих адаптированные основные образовательные программы очно за счет средств областной субвенции на 2023-2024 учебный год

с.Кошелиха

**Примерное циклическое двухнедельное меню МАОУ
«Большемакательская СШ» в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов на 2023-2024г.**

№ тех. карты ¹	№ рецептуры	наименование	выход блюд	стоимость	белки	жиры	углеводы	калорийность
Первая неделя								
Понедельник								
завтрак								
39	173	Каша пшенная с маслом	200/10	11.65	6.5	5.9	9.4	119
34	685	чай с сахаром	200	0.88	0.2	-	15	58
32	645	Хлеб пшеничный	30	1.99	4	1,5	28,25	141,5
37	149	масло сливочное	10	4,56	0,01	8,3	0,6	77
40	145	фрукт свежий	120	20.00	1.4	0.6	19.5	93
обед								
35	124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	8.32	3,1	10.4	20.5	191
13	487	Курица отварная	100	16.02	23.48	25.82	0.78	328
18	332	Макаронные изделия с маслом	180	8.70	6.3	10.98	41.04	293.4
24	389	Сок фруктовый	200	10.74	1	0	18.2	76
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	1400	88.18	51.81	65.34	191.09	1569.08
Вторник								
завтрак								
38	215	омлет с маслом	100	20.40	10,01	25.00	1,96	276.00
23	645	хлеб пшеничный	30	1.99	4	1,5	28,25	141,5
37	149	масло сливочное	10	4,56	0,01	8,3	0,6	77
9	693	какао с молоком	200	5,09	4,9	5.00	32,5	190.00
40	145	фрукт свежий	120	20.00	1.4	0.6	19.5	93
обед								
27	139	Суп картофельный гороховый	250	5.6	16.2	5.6	22.3	167
19	498	Котлета из мяса птицы	100	15.16	13.9	15	7.4	223
9	520	Картофельное пюре	180	14.58	3.78	8.1	26.28	196.2
32	349	Компот из сухофруктов	200	4.23	0.1	0	17.9	71
33	645	Хлеб пшеничный	40	3.84	3	1.2	21.4	105
	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.9	0.34	9.57	50.68
	145	фрукт свежий	180	26.10	1.8	0	16.2	57
		ИТОГО:	1470	123.03	61	70.64	203.86	1487.38
Среда								
завтрак								
19	733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	17.18	9.87	10.5	68.7	420
34	685	чай с сахаром	200	0.88	0.2	-	15	58
40	145	Фрукт свежий	120	20.00	1.4	0.6	19.5	93
обед								
3	110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	8.32	6.2	7.9	23.9	188

22	511	Рис отварной с маслом	180	10.55	4.32	28.8	73.44	293.40
2	388	Биточки рыбные	100	30.15	10	38.4	64.8	402
17	692	Кофейный напиток с молоком	200	7.70	2.5	3.6	28.7	152
32	645	Хлеб пшеничный	40	3.84	3	1.2	21.4	105
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.9	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	1300	100.1	39.39	91.34	325.01	1762.08
Четверг								
завтрак								
39	173	каша пшенная с маслом	200/10	11.65	6.5	5.9	9.4	119
32	645	Хлеб пшеничный	30	1.99	4	1,5	28,25	141,5
17	692	Кофейный напиток	200	5.64	2.25	1.76	27.03	133.0
37	149	масло сливочное	10	9.46	5.1	9.15	34.2	244.5
40	145	фрукт свежий	120	20.00	1.4	0.6	19.5	93
обед								
26	133	Суп картофельный со сметаной	250	10.40	2.9	2.5	21	120
31	462	Тефтели	100	16.80	8.28	9.84	7.86	154.20
10	534	Капуста тушеная	180	13.89	15.12	19.04	74.25	423
		сок	200	10.74	1	0	18.20	76
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	1400	169.19	52.37	52.13	277.51	1696.38
Пятница								
завтрак								
8	366	Запеканка творожная с маслом сливочным	150	39.67	10.5	10.85	10.55	358.5
36	337	Яйцо варенное	1/40	4.6	9.05	8.4	0.6	96.5
32	645	Хлеб пшеничный	30	1.99	4	1,5	28,25	141,5
34	685	чай с сахаром	200	0.88	0.2	-	15	58
обед								
29	160/16	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12.55	6.2	7.9	23.2	188
8	520	Картофельное пюре с маслом	180	14.58	3.78	8.1	26.10	196.20
36	249	Рыба тушеная с овощами	100	16.86	21	16	5.2	255
9	693	Какао с молоком	200	7.53	4.9	5	32.5	190
32	645	Хлеб пшеничный	50	3.84	4	1.5	28.25	141.5
33	638	Хлеб ржаной	30	1.48	1.82	0.34	9.57	50.68
		ИТОГО:	1230	103.98	65.45	59.59	179.22	1675.88
		Всего за неделю:	6800	584.48	270.02	339.04	117.69	8190.80
Вторая неделя								
Понедельник								
завтрак								
41	260	Каша пшечно-рисовая со сливочным маслом	200	14,27	5,3	12,0	31,9	263,8
17	692	Кофейный напиток с молоком	200	5,13	2,5	3,6	28,7	152
32	645	Хлеб пшеничный	30	1,53	4,00	1,5	28,25	141,5
37	149	масло сливочное	10	4,56	0,01	8,3	0,6	77
40	145	фрукт свежий	120	17,23	0,8	-	21,4	84
обед								
35	124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.28	3,1	10,4	20,5	191

11	297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	3.14	15.12	19.44	74.25	235
7	260	Гуляш из мяса птицы	100	9.11	6,3	4,9	9,7	111
34	685	чай с сахаром	200	0.88	0.2	-	15	58
32	645	Хлеб пшеничный	50	2,58	4	1,5	28,25	141,5
33	638	Хлеб ржаной	30	0.90	1,82	0,34	9,57	50,68
	145	Фрукт свежий	180	13.44	1,8	-	16,2	57
		ИТОГО:	1580	78.05	44.95	61.98	284.32	1421.48
Вторник								
завтрак								
18	332	Макаронные изделия с маслом	150	6,08	5,1	9,15	34.2	224,5
16	498	Котлета из птицы	50	14,42	9,05	8,4	4,45	96,5
32	645	Хлеб пшеничный	30	1,53	4	1,5	28,25	141,5
24	389	Сок фруктовый	200	11,51	1	-	18,2	76,0
обед								
26	139	Суп картофельный гороховый	250	2,40	16,2	5,6	22,3	167
22	511	Рис отварной с маслом	180	7.46	4.32	28.8	73.44	233.70
4	416	Шницель из мяса курицы	100	21.69	14.6	28.4	30.6	376.6
17	692	Кофейный напиток с молоком	200	5,31	2,5	3,6	28,7	152
32	645	Хлеб пшеничный	50	2,58	4	1,5	28,25	141,5
33	638	Хлеб ржаной	30	0.91	1,92	0,34	9,57	50,68
		ИТОГО:	1240	73.89	62.69	87.29	277.96	1659.98
Среда								
завтрак								
38	215	Омлет	100	14,21	10,01	25	1,96	276
32	645	хлеб пшеничный	30	1,53	2,28	0,24	14,58	71,4
37	149	масло сливочное	10	4,56	0,01	8,3	0,6	77
17	692	Кофейный напиток с молоком	200	5,13	2,5	3,6	28,7	152
40	145	фрукт свежий	120	21,21	0,4	-	11,3	46
обед								
3	110	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной	250	2.64	2,9	2,5	21	120
21	520	Пюре картофельное	180	5.4	15.66	12.24	40.32	342
23	137	Рыба, припущенная в молоке	100	8.41	14.2	16.7	7.4	240
24	389	Сок фруктовый	200	11,51	1	-	18,2	76,0
32	645	Хлеб пшеничный	40	2.06	3	1,2	21,4	105
33	638	Хлеб ржаной	30	0.91	1,82	0,34	9,57	50,68
		ИТОГО:	1290	77.57	53.78	70.12	175.03	1556.08
Четверг								
завтрак								
42	215	сырники со сливочным маслом	100	26,57	22,35	15	39	384
9	693	Какао с молоком	200	5,09	4,9	5,0	32,5	190
обед								
28	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.64	2,9	2,5	21	120
6	330	Горох отварной с маслом	180	5.4	15.66	12.24	40.32	342
1	50	Биточки из мяса птицы	100	8.41	14.2	16.7	7.4	240
14	699	Компот из свежих фруктов	200	3,63	0,1	-	17,9	71
32	645	Хлеб пшеничный	50	2.06	3	1,2	21,4	105
33	638	Хлеб ржаной	30	0.91	1,82	0,34	9,57	50,68

	145	фрукт свежий	180	30,10	1,8	-	16,2	57
		ИТОГО:	1290	84.81	66.73	52.98	2056.29	1559.68
Пятница								
завтрак								
11	297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3.14	15.12	19.44	74.25	235
43	230	тушеная птица	80	13,47	19,2	7,6	0,8	152
32	645	Хлеб пшеничный	30	1,53	4	1,5	28,25	141,5
34	685	Чай с сахаром	200	0,62	0,2	-	15,0	58,0
обед								
27	133	Суп овощной со сметаной и яйцом	250	7.44	2	4,9	14,3	110
19	111	Жаркое по-домашнему	200	22.04	35	3.4	27.4	337.26
9	693	Какао с молоком	200	5.22	4,9	5,0	32,5	190
32	645	Хлеб пшеничный	50	2,58	4	1,5	28,25	141,5
33	638	Хлеб ржаной	30	0.91	1,82	0,34	9,57	50,69
		ИТОГО:	1190	56.95	86.24	43.68	230.32	1416.95
		Всего за неделю:	6590	371.27	314.32	316.05	1172.92	7613.47
		Всего за две недели:	13390	955.75	584.41	655.09	2349.61	15804.27

Использованы сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2015 г.