


Директор

МБОУ «Марьевская ООШ»


М.Е.Каримова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
МБОУ «МАРЬЕВСКАЯ ООШ»
САКМАРСКОГО РАЙОНА
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Организация: МБОУ "Марьевская ООШ"		Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ																							
Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025																									
№ рецепта	Название блюда		Масса Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	мг														мкг	мкг
Понедельник, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-3з	60	0,7	0,1	2,3	32,8	0,04	0,02	75,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,5	0,54	1,2	0,24	1,2						
54-4г	150	8,2	5,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,2	181	4,05	22,28	35,2	16,06						
54-16м	60	8,7	8,2	4,9	133,1	0,03	0,07	1,11	0	0,28	126,47	147,28	15,64	13,16	92,28	1,18	17,9	0,97	35,27						
54-1жн	200	0,5	0	19,8	81	0	0	19	0	0,02	0,05	0,17	108,1	2,11	4,31	0,08	0	0							
Пром.	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	65,3						
Пром.	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	34,8	8	4,2	28	0,6	0,05	1	2,2						
	615	23	16,1	106	660,6	0,37	0,27	135,1	0,09	25,3	533,32	930,66	195,7	195,7	350,4	6,95	42,87	8,43	72,06						
Пром.	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	34,8	8	4,2	28	0,6	0,05	1	2,2						
<i>Итого за день</i>																									
	615	23	16,1	106	660,6	0,37	0,27	135,1	0,09	25,3	533,32	930,66	195,7	195,7	350,4	6,95	42,87	8,43	72,06						
Вторник, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-2з	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	11,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2						
54-6б	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	15,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	2,2						
54-18г	150	3,5	5,1	34,3	197	0,15	0,05	10,3	0	0	217,05	10,83	99,99	2,81	11,27	0,28	20	0							
54-21гн	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,88	49,95	220,33	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25						
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7						
Пром.	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	19,7	34	13	23	0,3	2	0,9	1,7						
	610	19	13,4	86,2	540,9	0,34	0,42	104	0,88	66,68	624,94	615,04	346,8	71,11	295,6	3,56	45,42	17,38	96,15						
Пром.	40	3	3,9	29,8	166,8	2,1	1,1	0,5	0	0	10	1,8	1,2	2	4,5	4,7	0	0	0						
<i>Итого за день</i>																									
	610	19	13,4	86,2	540,9	0,34	0,42	104	0,88	66,68	624,94	615,04	346,8	71,11	295,6	3,56	45,42	17,38	96,15						
Среда, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-3з	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	75,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,5	0,54	1,2	0,24	1,2						
54-10г	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,6	1,18	30,84	1,5	50,7						
54-11г	70	9,7	5,2	4,4	103,1	0,06	0,07	221,3	0,12	1,91	81,11	298,62	36,85	39,72	146,3	0,74	100,5	8,62	44,2						
54-23гн	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,59	183,98	148,3	30,57	106,8	1,05	9	1,76	20						
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7						
Пром.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	27,8	15	9	11	2,2	2	0,3	6						
	640	23,8	14,6	83,7	560,6	0,37	0,39	327,7	0,12	38,34	616,3	1681,9	283,7	132,6	427,3	6,38	145,5	16,02	541,4						
Пром.	40	1,28	2,55	12,43	6,72	0,08	0,04	0	0	0	11	60	9	0	41	0,6	0	0	0						
<i>Итого за день</i>																									
	640	23,8	14,6	83,7	560,6	0,37	0,39	327,7	0,12	38,34	616,3	1681,9	283,7	132,6	427,3	6,38	145,5	16,02	541,4						
Четверг, 1 неделя																									
Завтрак																									
54-2з	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	11,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2						

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	38	0,68	1,92	3,6	8,7
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	620	31,6	25,9	66,1	623,2	0,26	0,18	201,7	0,13	54,41	671,92	1434,5	249,1	108,5	405,4	8,11	58	6,58	138,1
	Второй завтрак																			
	Приник	40	1,28	2,55	12,43	6,72	0,08	0,04	0	0	0	11	64	9	0	41	0,6	0	0	0
	Итого за день	620	31,6	25,9	66,1	623,2	0,26	0,18	201,7	0,13	54,41	671,92	1434,5	249,1	108,5	405,4	8,11	58	6,58	138,1
	четверг 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-23	Омлет в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-18	Макаронь безмолочные отварные	150	3,5	5,1	34,3	19,7	0,15	0,05	10,3	0	0	21,05	10,8	99,94	2,81	11,27	0,28	20	0	0
54-6м	Виточек из говядины	75	1,7	1,3	12,3	22,4	0,06	0,11	16,59	0,07	0,09	185,8	220,95	29,34	19,63	137,6	1,92	14,66	2,95	46,32
Пром.	Сол. яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	16	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	38	0,68	1,92	3,6	8,7
	Итого за Завтрак	545	23,3	18,9	97,8	654,1	0,32	0,22	37,89	0,07	10,09	719,05	612,18	169,7	47,24	227,1	6,02	38,38	6,73	65,22
	Второй завтрак																			
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	2,1	1,1	0,5	0	0	10	1,8	1,2	2,4	4,7	0	0	0	0
	Итого за день	545	23,3	18,9	97,8	654,1	0,32	0,22	37,89	0,07	10,09	719,05	612,18	169,7	47,24	227,1	6,02	38,38	6,73	65,22
	Пятница 2 неделя																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	4,5	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-13	Сыр твердый сорта в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	24	26,4	264	10,3	150	0,3	0	4,35	0
54-24ч	Каша жидкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,1	48,94	186,1	1,32	51,61	3,11	35,08
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	38	0,68	1,92	3,6	8,7
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	600	20,6	27,3	83,6	661,4	0,29	0,1	170	0,55	11,91	909,84	609,66	504,9	81,42	397,6	5,27	55,54	11,48	52,76
	Второй завтрак																			
	Приник	40	1,28	2,55	12,43	6,72	0,08	0,04	0	0	0	11	60	9	0	41	0,6	0	0	0
	Итого за день	600	20,6	27,3	83,6	661,4	0,29	0,1	170	0,55	11,91	909,84	609,66	504,9	81,42	397,6	5,27	55,54	11,48	52,76
	Средние показатели за Завтрак	603	25,73	18	87,73	624,06	0,31	0,21	171	0,29	11,4	706,93	330,24	263,174	114,8	317,4	5,14	48,97	17,24	18,2
	Средние показатели за период	603	25,8	19	87,7	624,1	0,3	0,2	170	0,3	11,4	706,9	330,2	263,1	114,8	317,4	5,14	48,97	17,24	18,2