

Утверждено:
Директор МАОУ «Андреевская СОШ»
/Волобуев С.И./



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся с ОВЗ
(12-18 ЛЕТ)
В МАОУ «Андреевская СОШ»
на 2024-2025 учебный год**

ОВЗ завтрак (5-11 классы)

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого	500	24.3	19.8	64	531.3
	Неделя 1 Вторник					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого	500	20.9	26.3	59.8	558.1
	Неделя 1 Среда					
54-6г	Рис отварной	180	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого	520	17.8	10.8	86.2	512.6
	Неделя 1 Четверг					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого	500	24.2	9.5	81.4	508.7

	Неделя 1 Пятница					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0.3	19.7	93.8
	Итого	500	15.1	9.8	95.4	529.4
	Неделя 2 Понедельник					
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	16.8	8.2	10.4	183
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0.3	19.7	93.8
	Итого	500	23.1	9.4	77.2	485.5
	Неделя 2 Вторник					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого	500	23.2	11.1	81.2	518
	Неделя 2 Среда					
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	4.5	5.5	26.5	173.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	15.2	17.6	4.4	236.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого	520	23.1	24.3	66.5	576.8
	Неделя 2 Четверг					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
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
	Итого	500	34.2	5.7	86.7	535.5
	Неделя 2 Пятница					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	250	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого	500	34.2	5.7	86.7	535.5