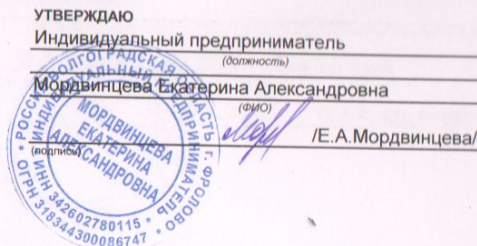
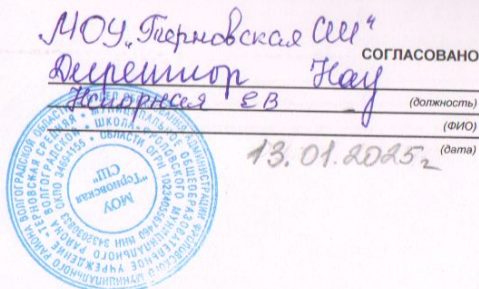


Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

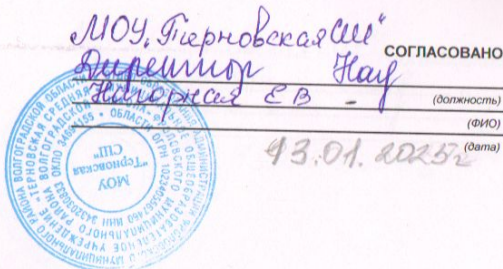
категория: 12.10.1. Категория: 12.10.1. Категория: 12.10.1.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (гречневая) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186,00	173
	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,67	16,82	83,99	559,07	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,53	148,25	102
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	426
		510	9,02	6,10	45,85	400,79	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	25,69	22,92	129,84	959,86	



Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

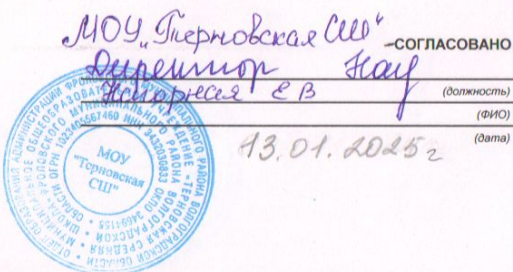
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	100/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	128
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Фрукты и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	15,72	18,73	89,81	593,27	
ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,08	9,18	48,60	316,80	171
	Фрикадельки из кур	100	13,02	18,04	7,36	243,64	297
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,60	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		540	29,62	30,56	73,34	798,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	45,34	49,29	163,15	1392,25	



Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

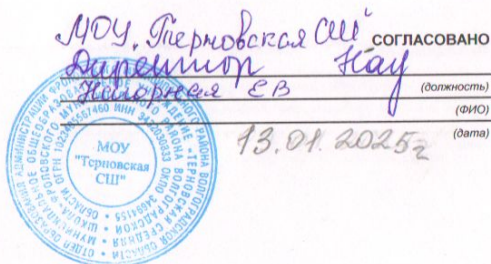
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	70/71
	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,60	348,00	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	23,27	17,60	71,05	535,36	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	6,00	3,44	45,56	356,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	29,27	21,04	116,61	891,85	



Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

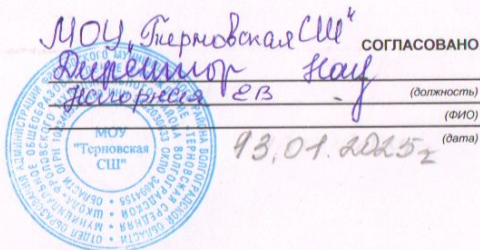
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	70/71
	Котлеты рубленные из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298,00	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,65	4,07	31,87	190,52	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110,00	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28,50	22,07	103,42	740,02	
ПОЛДНИК	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	23,29	17,50	20,91	348,50	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70,00	432
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	28,25	19,76	34,75	556,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	56,75	41,83	138,17	1296,46	



Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

категория: 12. Питание старших школьников							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	10,07	10,98	100,93	542,96	
ПОЛДНИК	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	89,75	88
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	382
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	9,22	9,15	26,92	346,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	19,29	20,13	127,85	889,25	



Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	100/50	8,27	13,17	13,84	210,28	279/594
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,08	9,18	48,60	316,80	171
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70,00	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,90	24,45	98,99	714,58	
ПОЛДНИК	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	13,02	18,04	7,36	243,64	297
	Пюре из бобовых и картофеля (с горохом)	180	10,87	8,20	30,97	243,40	200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		540	27,41	27,06	67,65	739,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	51,31	51,51	166,64	1454,16	



Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОБЗ

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	70/71
	Тефтели рыбные с рисом	100	12,39	12,08	17,64	228,80	239
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	128
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	21,23	18,56	83,83	590,86	
ПОЛДНИК	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110,00	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	5,76	5,79	38,98	351,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	26,99	24,35	122,81	942,55	

МОУ "Черновская АЛ"
Директор
Игорь Е. В.

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

13.01.2025



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е. А. Мордвинцева/



Меню

Возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186,05	173
	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,71	14,20	78,03	500,00	
ПОЛДНИК	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,60	348,00	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,94	100,60	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	24,92	20,22	47,98	586,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		940	38,63	34,42	126,01	1086,54	

МОУ "Терновская СШ"

Директор Коу

Касаткина Е.В.

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

13.01.2025



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФИО)

/Е.А.Мордвинцева/



Меню

Возрастная
категория:

12 лет и старше с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	0,80	0,20	2,60	14,00	70/71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27,40	20,00	24,60	410,00	292
	Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70,00	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,75	22,30	63,75	611,50	
ПОЛДНИК	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	89,75	88
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	5,30	5,77	37,22	342,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	39,05	28,07	100,97	953,79	

СОГЛАСОВАНО

Дирекцион

Кай

Низорная ЕВ

(должность)

(ФНО)

(dama)



43.01.2025

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(ФМС

/Е.А.Мордвинцева/



Меню

Возрастная категория:

12 лет и старше с ОВЗ

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 10								
ЗАВТРАК		Лапшевик с творогом	200	17,20	16,72	38,97	375,48	208
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	382
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
		Флоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			600	25,83	21,36	95,4	677,86	
ПОЛДНИК		Котлеты (биточки) рыбные	100	10,66	6,57	12,10	152,38	492
		Пюре из бобовых и картофеля	180	10,87	8,19	30,97	243,43	200
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			540	25,55	15,5	76,53	666,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1140	51,38	36,86	171,93	1344,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			10890	383,7	330,42	1363,98	11211,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1089	38,37	33,04	136,40	1121,11	