

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ им. В.М. Кокова"

с.п. Киричек *Д.С. Банкарова*

Приказ №170 от 31.08.2023

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	Суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	салат морковный	60	0,65	0,1	3,88	24,4	38
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	990					
	Итого		46,62	44,03	82,73	924,96	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	каша гречневая со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	гарнир- пшенный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	925					
	Итого		41,7	39,54	128,11	972,22	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	855					
	Итого		34,09	35,93	135,7	1015,65	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8

	маслом	200	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
Обед	рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	гарнир-отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	980					
	Итого		34,54	25,53	107,29	647,76	
<b>Неделя 1</b>							
День 5	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Завтрак	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
Обед	тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Салат из белокачанной капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	780					
	Итого		19,43	35,33	82,4	719,5	
<b>Неделя 2</b>							
День 6	макароны отварные с маслом	155	5,52	4,52	26,45	168,45	668
Завтрак	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	плов из говядины	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
Обед	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	885					
	Итого		28,87	21	106,78	760,74	
<b>Неделя 2</b>							
День 7	каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200	5,52	5,92	29,63	194	179
Завтрак	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	котлета из говядины с подливой	165	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	гарнир отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
Обед	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	995					
	Итого		29,83	27,45	114,16	817,14	

		40	5,1	4,6	0,3	63	209
	яйцо вареное	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	салат капустный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Неделя 2	хлеб пшеничный	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
День 8	Суп крестьянский	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
Завтрак	жаркое по-домашнему с птицей	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	какао с молоком	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	нарезка - свежие помидоры	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	хлеб пшеничный	930					
	Суммарный объем блюда		31,21	36,52	88,75	814,54	
Обед	Итого						
	каша пшеничная на молоке с маслом	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Неделя 2	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
День 9	рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
Завтрак	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	37,25	694
	салат из белокачанной капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
Обед	Суммарный объем блюда	980					
	Итого		32,1	27,58	113,31	756,3	
Неделя 2							
День 10	рисовая каша	200	100,06	11,34	41,26	307	177
Завтрак	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
Обед	куриная голень с подливой	90	25,6	25,98	5,6	240	643
	гарнир пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	299,5	679
	салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	980					