

Утверждено
приказом директора
МОУ "СОШ им.В.М.Кокова" с.п.Кишпек
№ 201 01.10.2024
Двухразовое 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	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Суммарный объем блюда	810					
	Итого		24,46	21,66	88,09	661,23	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,64	-
	Суммарный объем блюда	975					
	Итого		24,45	21,41	101,21	592	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Тефтели из говядины с соусом	130	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	1010					

	Итого		19,3	32,95	74,05	640,78	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Каша пшеничная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	Суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
Обед	Рыбные котлеты (рыба)	90	15,78	12,14	0,28	83,25	234
	Рисовый гарнир	150	7,56	5,67	29,85	189,12	679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,1	0,66	34,8	87,95	-
	Суммарный объем блюда	1095					
	Итого		26,58	19,56	101,03	529,52	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Котлета из куриного филе	90	9,78	13,58	7,73	227,89	354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	810					
	Итого		25,02	24,37	93,75	755,04	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Плов из говядины	230	22,23	12	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	965					
	Итого		25,58	20,27	86,23	602,56	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Шницель куриный	90	11,13	16,33	8,47	223	354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
	Суммарный объем блюда	930					

	Итого		46,06	51,51	149,79	1123,25	
Неделя 2							
День 8	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Биточки мясные из говядины	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
Обед	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,76	0,65	19,65	87,92	-
	Суммарный объем блюда	930					
	Итого		22,39	18,04	98,19	660,11	
Неделя 2							
День 9	Суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Рыбные котлеты	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	975					
	Итого		27,41	12,15	72,95	509,15	
Неделя 2							
День 10	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	10,06	11,34	41,26	307	177
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Обед	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	311
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	1010					
	Итого		60,05	53,57	142,84	821,54	
	Итого за 10 дней		769,67	650,3	2554,78	17074,01	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится С витаминизация 3 блюд

