

Утвержден
приказом по МБОУ СОШ им. Малкарова Х.Ш.

с.п. Жанхотекко

№ 98 от " 30 " 08. 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
обед	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11,78	15,99	234,54	286
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	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	820					
	Итого		28,52	25,22	101,9	718,86	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
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	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	750					
	Итого		19,44	27,82	135,6	1015,2	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200/5	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
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
	Тушеная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,7	0,2	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8

	Суммарный объем блюда	820					
	Итого		30,72	44,6	133,5	997,08	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
обед	рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Рисовый гарнир	150	7,56	5,67	29,85	189,12	60
	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	760					
	Итого		35,76	17,33	94,97	637,07	
Неделя 1							
День 5							
1 Завтрак	Каша гречневая на молоке	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
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	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	780					
	Итого		25,75	24,5	111,9	804,34	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
1 Завтрак	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	668
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
обед	плов из говядины	240	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	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	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	770					
	Итого		21,87	12	112,3	633,59	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак	каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
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	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	720					
	Итого		31,07	32,4	135,9	934,55	
Неделя 2							
День 8							
1 Завтрак	яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
обед	Биточки мясные из говядины	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	820					
	Итого		28,31	25,17	102,4	736,93	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Каша гречневая на молоке	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
обед	рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	37,25	694
	Тушеная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	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	780					
	Итого		29,29	17,31	101,8	566,58	
Неделя 2							
День 10							
1 Завтрак	рисовая каша	200/5	100,06	11,34	41,26	307	177
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
обед	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	311
	гарнир пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	299,5	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	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	820					
	Итого		160,84	65,04	202,3	1247,84	
	Итого за 10 дней		392,13	263,57	1097	7276,84	