



приказом по МКОУ СОШ им. Малкорова Х.Ш.

№ 26, от "01" 03, 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							
I 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	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Салат из отварной моркови	60	0,54	0,9	4,31	20,2	38
	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	990					
	Итого		45,67	39,41	92,26	855,44	
Неделя 1							
День 2							
I 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	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	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	720					
	Итого		41,72	34,01	135,2	908,85	
Неделя 1							
День 3							
I 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	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	гарнир- пшенный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Салат из тушеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	17	386
	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		33,62	38,97	154,9	1046,5	

Неделя 1

День 4

I Завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	квасо 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
	гарнир-отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	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		33,72	16,18	91,57	616,4	

Неделя 1

День 5

I 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	тефтели из куриного филе	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	салат из тушеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	17	386
	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		17,74	26,86	86,31	568,2	

Неделя 1

Неделя 2

День 6

I Завтрак	Макароны 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 куриного мяса	260	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	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	890					
	Итого		22,27	10,86	113,3	619,22	

Неделя 2

День 7

I 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	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
	салат из тушеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	17	386

	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	855					
	Итого		29,84	14,29	92,19	493,15	
Неделя 2							
День 8							
I Завтрак	яйно варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	салат из тушеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	17	386
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
обед	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	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	870					
	Итого		25,96	30,37	88,05	675,28	
Неделя 2							
День 9							
I 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
	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	720					
	Итого		28,36	14,06	103,4	499	
Неделя 2							
День 10							
I 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	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 тушеной капусты	60	0,85	3,05	5,41	17	386
	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	780					
	Итого		138,31	49,29	151,6	1136	
	Итого за 10 дней		375,49	240,29	973,6	6509,19	