

«Утверждаю»
 Директор МОУ "СОШ №3 им.Т.М.Катанчиева"

/Р.С.Дышекова./

Пр.№ 340 « 30 » « 08 » 2024

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рец
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша греч. на молоке с маслом	200/5	6,49	10,8	37,72	294	174
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
	Кондитерские изделия	20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за завтрак		470	4,95	4,19	37,61	210,05	
Обед	Суп перловый со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Гефтели со сметанным соусом.	90/50	11,78	12,91	14,9	223	286
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Кисель	200/15	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		655	16,41	19,38	67,97	511,56	
Итого за день		1140	21,36	23,57	105,58	721,61	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41	393
	Фрукты	150	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за завтрак		610	0,52	0,42	41,24	175	
Обед	Борщ со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Грудинка в сметанном соусе	90/30	11,94	8,64	20,88	209	302
	Гарнир пшеничная каша	150	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Салат из свежих овощей	60	0,81	7,07	2,76	77,64	1
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Компот	200/15	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		800	43,11	28,85	81,7	628,27	
Итого за день		1410	43,63	29,27	122,94	803,27	
День 3							
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6
	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за завтрак		320	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Суп фасолевый со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Котлеты из говядины	90	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Подлива	50	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из отв.свеклы с раст.маслом	60	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	14	28	393
Итого за обед		820	28,02	24,24	92,29	661,2	
Итого за день		1140	30,57	27,63	113,2	785,55	

День 4								
Завтрак	Каша рис. на молоке с маслом	200/5/10	10,06	11,34	41,26	307	177	
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	14	28	393	
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8	
	Фрукты	200	0,4	0,4	31,04	134		
Итого за завтрак		660	2,92	1,22	61,74	247,7		
Обед	Борщ со сметаной	200/5	1,7	4,82	6,68	77	66	
	Биточки из птицы	90	12,13	17,4	9,46	245	307	
	Отварные макароны	150	26,84	9,74	13,72	114	688	
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70	
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8	
	Компот	200/15	0,14	0,14	21,7	88,72	372	
Итого за обед		740	42,69	34,24	59,93	568,67		
Итого за день		1400	45,61	35,46	121,67	816,37		
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179	
	Хлеб пшеничный	50	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6	
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41	393	
Итого за завтрак		460	8,08	10,86	56,57	358,1		
Обед	Суп картофельный с горохом	180/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80	
	Рыба запеченная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245	
	Картофельное пюре	150	3,54	5,6	32	162,25	694	
	Морковь брусочками	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.	
	Компот	200/15	0,14	0,14	21,7	88,72	372	
Итого за обед		720	25,46	15,01	81,67	534,11		
Итого за день		1180	33,54	25,87	138,24	892,21		
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179	
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41	393	
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8.	
	Фрукты	150	0,4	0,4	31,04	134		
Итого за завтрак		600	2,8	1,2	47,74	219,7		
Обед	Суп фасолевый с карт.со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	95,5	80	
	Грудинка в сметанном соусе	90/30	11,94	8,64	20,88	209	302	
	Гарнир пшеничная каша	150	26,84	9,76	13,72	114,61	163	
	Салат марковный	60	0,08	0,18	8,62	45,4	38	
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.	
	Кисель	200/15	0,4	0,18	25,24	102,72	376	
Итого за обед		800	42,64	22	91,1	610,03		
Итого за день		1400	45,44	23,2	138,84	829,73		
День 2								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179	
	Хлеб пшеничный	50	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6	
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41	393	
	Фрукты	150	0,4	0,4	31,04	134		
Итого за завтрак		450	0,4	0,4	31,04	134		
Обед	Борщ со сметаной	200/5	1,7	4,82	6,68	77	66	
	Котлеты из куриного филе	90	12,13	17,4	9,46	245	307	
	Отварные макароны	150	26,84	9,74	13,72	114	688	
	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.	
	Компот	200/15	0,14	0,14	21,7	88,72	372	
Итого за обед		770	42,86	35,55	65,1	619,06		
Итого за день		1220	43,26	35,95	96,14	753,06		
День 3								
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	Какао с молоком	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6	
	Фрукты	150	0,4	0,4	31,04	134		
Итого за завтрак		315	2,84	5,32	47,78	257,1		

Обед	Суп крестьянский со сметаной	180/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Плов из говядины	240	15,45	17	38,89	377	291
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	14	28	393
Итого за обед		690	18,95	20,26	75,53	539,3	
Итого за день		1005	21,79	25,58	123,31	796,4	
День 4							
Завтрак	Каша гречн на молоке с маслом	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
	Фрукты	150	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за завтрак		595	2,8	1,2	47,74	219,7	
Обед	Суп картофельный с горохом	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Тефтели мясные со смет. соусом	90/50	11,78	12,91	14,9	223	286
	Пшеничная каша	150	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Кисель	200/15	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		610	42,4	26,09	76,5	574,63	
Итого за день		1205	45,2	27,29	124,24	794,33	
День 5							
Завтрак	Каша рис.на молоке с маслом	200/5/10	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
	Фрукты	100	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за завтрак		560	2,92	1,22	57,94	260,7	
Обед	Борщ со сметаной	200/5	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Рыба запеченная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гарнир отварные макароны с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Свекла отварная с раст.маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Компот	180/15	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		755	31,25	18,63	77,36	597,09	
Итого за день		1315	34,17	19,85	135,3	857,79	
Всего за 10 дней:		12415	364,57	273,67	1219,46	8050,32	
Среднее значение за период:		1241,5	36,457	27,367	121,946	805,032	

Меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.