

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



Ф.С.Дышкова./

№ 312 «30» «08» 2023

2023

Менюготавливаемых 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
	Гарнир 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	4,3
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Компот	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	Суп фасо. с каре со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Гарнир 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 варенное	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	
	Сок фруктовый	150					
Итого за завтрак		320	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Суп рисовый с овощами со смет.	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Котлеты из говядины	90	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Картофельное пюре	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Подлива	50	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свеклы с зеленым горош	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 мол. 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 с маслом	50/10	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
	Салат из свеклы отварной	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
	Кнедль	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
	Плов с мясом	150/90	20,3	17	35,69	377	291
	Салат овощной	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	24,19	25,41	77,61	637,06	
Итого за день		1220	24,59	25,81	108,65	771,06	
День 3							
Завтрак	Янцо варенишное	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 картофельный с рисом с перл.	180/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80

	Котлеты из куриного филе	90	12,13	17,4	9,46	245	307
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	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	18,69	25,46	66,55	544,55	
	Итого за день	1005	21,53	30,78	114,33	801,65	
	День 4						
Завтрак	Каша гречиха 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
	Гёfteли мясные со смет. соусом	90/50	11,78	12,91	14,9	223	286
	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	15,56	16,33	62,78	460,02	
	Итого за день	1205	18,36	17,53	110,52	679,72	
	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	Суп крестьянский 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
	Гаршир 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	318,8	258,97	1209,27	7958,96	
	Среднее значение за период:	1241,5	31,88	25,897	120,927	795,896	

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