

Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М."

с.п. Заюково Л.Н.Жилиева

Приказ № 23 от 29.02.2024

Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ на 2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	каша пшеничная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	компот из яблок	200	0,4	0,3	4,2	23	0
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1275					
	Итого		26,68	35,02	112,15	731,2	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	каша гречневая со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	гарнир- пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	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	1225					
	Итого		43,4	39,64	163,91	1089,22	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	каша рисовая на молоке со сливочным маслом	205	10,06	11,34	41,26	307	177
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368
	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
	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	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	1160					
	Итого		35,49	37,03	164,7	1114,65	

Неделя 1								
День 4								
Завтрак	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	
	каша пшеничная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1	
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41	
	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	
	капуста тушеная	60	0,8	2,5	2,8	36,5	336	
	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	1185						
Итого			38,01	28,7	130,17	777,02		
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	макароны отварные с маслом	155	5,52	4,52	26,45	168,45	668	
	фрукт (банан)	100	1,1	0,33	23	89	394	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8	
Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2	
	тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286	
	винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45	
	картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320	
	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	1235						
Итого			25,36	37,78	140,31	955,93		
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	макароны отварные с маслом	155	5,52	4,52	26,45	168,45	668	
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8	
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41	
	плов из говядины	90/150	11,55	3,14	25,4	178,27	13	
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951	
	капуста тушеная	60	0,8	2,5	2,8	36,5	336	
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8	
	Суммарный объем блюда	1275						
	Итого			30,41	24,48	136,3	883,04	
Неделя 2								
День 7								
Завтрак	каша гречневая на молоке со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179	
	чай сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	фрукт (банан)	100	1,1	0,33	23	89	394	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8	
Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2	
	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
	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	1300					
	Итого		31,13	27,78	151,16	934,14	

Неделя 2

День 8

Завтрак	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	капуста тушеная	60	0,8	2,5	2,8	36,5	336
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	гарнир отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	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
	салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1280					
	Итого		36,88	40,49	126,59	995,05	

Неделя 2

День 9

Завтрак	каша пшенная на молоке с маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (банан)	100	1,1	0,33	23	89	394
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	37,25	694
	капуста тушеная	60	0,8	2,5	2,8	36,5	336
	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	1285					
	Итого		31,3	22,31	134,11	717,82	

Неделя 2

День 10

Завтрак	рисовая каша	205	100,06	11,34	41,26	307	177
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	куринная голень с подливой	90	25,6	25,98	5,6	240	643
	гарнир пшенный	150	6,6	5,72	37,88	299,5	679
	винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	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	1285					