

Директор МОУ "СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М."
с.п. Заюково
Приказ № 103 от 30.08.2024



Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ на 2024-2025 учебный год

Примерное десятидневное меню для детей с ОВЗ на 2024-2025 учебный год							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Чай с сахаром	200	7,55	9,2	131,2	93,8	943
	Каша пшеничная	205	28,44	19,51	17,1	357,16	1
	Яблоко	100	1,2	1,1	15	71	368
	Хлеб пшеничн.	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб пшеничн.	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	Суп перловый с картофелем	200	1,4	5,42	4,9	93,32	41
	Биточки мясные говяжьи с подливой	140	12,69	17,8	17,8	293,58	268
	Компот из яблок	200	0,4	0,3	4,2	23	924
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1125					
	Итого		55,28	54,53	215,25	1060,36	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	Фрукт (яблоко)	100	1,5	0,1	21,8	89	943
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Чай с сахаром	200	0,66	0,12	2,28	13,2	8
	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
Обед	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	25,6	25,98	5,6	240	591
	Пшеничный гарнир со сливочным маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	959
	Компот из яблок	200	0,12	0,1	27,5	11,38	8
	Суммарный объем блюда	1255					
	Итого		47,74	45,96	163,69	1064,7	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	205	5,1	4,6	0,3	63	177
	Чай с сахаром	200	5,52	4,52	26,45	168,45	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт (Яблоко)	30	1,2	1,1	15	71	368
	Суп крестьянский	165	4,79	6,03	12,42	118,62	2
Обед	Тефтели из говядины с подливой	150	11,78	12,91	14,9	223	286
	Компот из свежих яблок	60	0,4	0,3	4,2	23	943

	Хлеб пшеничный	200	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Отварные макароны	50	5,52	4,52	26,45	168,45	320
	Тушеная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	45
	Суммарный объем блюда	1220					
	Итого		41,94	39,83	140,54	1098,4	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Каша пшенная	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
		30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб пшеничный						
	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,1	21,8	89	943
Обед	Суп крестьянский	200	1,04	5,42	4,9	93,32	201
		140	15,78	2,14	0,28	83,25	13
	Рыба припущенная с подливой						
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Компот из яблок	200	0,2	0	14	28	943
	Капуста тушеная	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	Суммарный объем блюда	1335					
	Итого		40,41	32,4	159,77	933,5	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Макароны отварные	155	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
	Фрукт яблоко	100	1,1	0,33	23	89	386
Обед	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	Котлета из куриного филе с соусом	90	11,78	12,91	14,9	223	286
	Компот из яблок	200	0,4	0,3	4,2	23	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
		150	0,47	23,42	23	220,67	320
	Картофель в сметанном соусе						
	Тушеная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	45
	Суммарный объем блюда	1265					
	Итого		31,34	56,35	150,87	1146,42	

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
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт яблоко	100	1,2	1,1	15	71	368
Обед	Плов из говядины	240	11,55	3,14	25,4	178,27	13
		200	1,81	4,91	125	102,5	25
	Борщ с капустой и картофелем						
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,3	12,5	48,9	414
	Хлеб пшеничный	50	4,3	1,8	17,4	109,6	8

	Капуста тушеная	60	1,7	6,1	10,6	103,98	336
	Суммарный объем блюда	1275					
	Итого		33,88	27,27	263,35	959,4	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Каша гречневая	205	5,52	5,92	26,63	194	179
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Чай с сахаром	200	4,3	0	17,4	109,6	943
	Яблоко	100	1,2	1,1	15	71	368
Обед	Шницель куриный со сметанным соусом	140	11,13	16,33	8,47	223	608
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Компот из яблок	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	1275					
	Итого		32,51	34,49	137,9	1014,87	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Картофельное пюре	180	5,52	4,52	26,45	168,45	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	-
Обед	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Биточки мясные говяжьи с подливой	140	12,97	11,78	15,99	234,54	436
	Гарнир отварные макароны	150	3,52	3,72	25,49	145,2	688
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суммарный объем блюда	1140					
	Итого		39,86	33,77	140,83	1010,31	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Каша пшеничная на молоке	205	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
	Фрукт - яблоко	100	1,1	0,33	23	89	368
Обед	Рыба припущенная с подливой	140	15,78	2,14	0,28	83,25	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	37,25	694
	Хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	12,5	48,9	924
	Капуста тушеная	60	1,7	6,1	10,6	103,98	336
	Суммарный объем блюда	1335					
	Итого		32,1	25,91	140,41	806,2	

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
	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	643
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Компот из яблок	200	1,4	2	22,4	116	
	Хлеб пшеничный	50	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Отварная морковь в нарезке	60	0,59	3,69	2,24	44,5	45
	Суммарный объем блюда	1325					
	Итого		163,46	74,54	226,56	1378,96	