

Утвержден
 приказом директора по
 МОУ СОШ №1 с.п.В.Куркужин
 от «31» 12 2023г. № 31



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
 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	Гречневая каша	250	8,5	10,2	44,9	312	141
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	500					
Обед	Борщ на м/б со сметаной	250	8,5	12,0	19,25	198,56	24
	Запеканка творожная со сметаной	190	27,84	18	32,4	279,6	463
	Салат морковный	60	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	800	45,72	20,98	104,02	804,8	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	250	0,08	7,82	0,06	73,3	5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	500					
Обед	Суп перловый со сметаной	250	3,63	8,01	11,87	128,8	30
	Гуляш из говядины	140	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир - пшеничный	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8

	Итого	840	33,61	17,99	77,58	965,3	

Неделя 1

День 3

Завтрак	Каша рисовая на молоке со слив. маслом	255	3,9	5,1	40,11	134,75	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	505					
Обед	Суп гороховый	250	7,63	8,01	38,22	157,0	27
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	100/50	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	850	34,47	30,7	155,4	1029,8	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Рисовая каша	250	6,3	7	44,8	269	28
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
		500					
Обед	Суп крестьянский	250	7,47	6,61	32,22	165,38	25
	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гарнир- отварные макароны	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кофейный напиток	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	830	49,14	21,67	258,07	981,17	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Каша гречневая на молоке	250	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	500					
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	7,97	3,96	26,67	119,38	31

	Тефтели из говядины	120	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	820	32,73	34,45	131,17	1034	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Макаронны отварные с маслом	200/5	5,52	4,52	26,45	168,45	668
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Йогурт фруктовый	100	5	1,5	3,5	51	
	Итого	555					
Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,63	8,01	38,22	157,0	25
	Национ. блюдо "Джаршлибже"	200	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	750	35,07	28,56	123,7	919,98	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	250/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	505					
Обед	Суп молочный рисовый	250	8,6	11,4	13,4	209,66	29
	Котлета из говядины с подливой	100/50	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		14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	850	419,34	611,33	148,43	847,59	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Салат из белокачанной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Фрукт (яблоко)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Итого	540					
Обед	Борщ на мясном бульоне	250	8,58	12,0	19,25	198,56	24
	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	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	840	35,22	32,13	125,7	1024,08	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Каша гречневая на молоке	250	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	500					
Обед	Суп с фасолью	250	7,97	3,96	26,67	119,38	31
	Рыба припущенная	100	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	830	35,78	16,8	119,3	858,6	

Неделя 2

День 10

Завтрак	Рисовая каша	250	100,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Итого	500					
Обед	Суп свекольный	250	7,41	3,52	38,67	161,52	28
	Куриная голень с подливой	150	25,6	25,98	5,6	240	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого	850	458,2	975,52	202,36	1118,4	

