

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №2 г. Баксана

А.М. Нагоев

"31" августа 2022г.

Примерное меню для учащихся 5-11 классов (ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции, г	брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1-й день									
Завтрак	Каша манная	150	171	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	50	50	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,05	12,97	49,14	337,49	
Обед	Свекольник со сметаной	250/3	81	65	2,04	5,00	14,10	109,56	58
	Котлеты куриные	40	126	109	10,59	16,17	4,17	204,57	248
	Пюре картофельное	100	172	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					18,68	34,14	67,41	651,62	
2-й день									
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	
Обед	Суп картофельный с перловкой	250	100	75	2,69	2,84	17,14	104,88	111
	Капуста тушенная с мясом	230	127	89	20,63	25,90	23,23	408,54	3
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					25,77	36,37	54,99	650,37	
3-й день									
Завтрак	Пшеничная каша	150	6,6	5,73	6,76	10,42	25,86	224,94	
	Хлеб пшеничный	40	45	45	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	3	3	3,17	5,58	15,96	126,74	395
					12,38	23,63	56,44	488,63	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	50	40	1,81	4,91	12,52	101,51	82
	Птица тушенная с соусом	80/50	119	104	16,53	10,08	0,01	156,88	290
	гречневая гарнир	150	51	51	8,63	6,09	38,64	243,89	302
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
						34,10	47,02	85,24	901,22

4-й день

		масса порции, г	брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	67	50	5,49	5,28	16,33	134,80	102
	Жаркое по- домашне	230	83	60	26,38	7,16	21,04	254,12	259
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
						34,52	20,07	65,99	582,67

5-й день

Завтрак	Каша манная	150	171	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	50	50	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,05	12,97	49,14	337,49	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой	250	100	75	2,18	2,84	14,29	91,44	80
	Грудинка с	40	40	30	16,53	10,08	0,01	156,88	282
	пшеничным гарниром	150	13	13	8,63	6,09	38,64	243,89	348
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Компот из сухофрук	200	15	15	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			3	3	29,83	26,64	92,32	728,36	

6-й день

Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	111
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	100	75	2,69	2,84	17,14	104,88	277
	Гуляш из говядины	40	40	35	10,28	18,09	2,64	214,49	15
	с рисовым гарниром	150	51	51	6,60	5,73	37,89	229,53	1
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	368
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
						22,22	34,29	86,29	742,65

7-й день

Завтрак	Рисовая каша	150	54	54	3,60	4,32	37,53	203,40	302
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,25	11,95	66,15	397,15	
Обед	Рассольник	250/10	100	75	1,99	5,11	16,92	121,63	76
	Тефтели с соусом	80/50	72	51	12,40	10,81	14,07	203,17	547
	Пюре картофельное	150	171	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
						24,04	33,21	117,66	865,69

8-й день

		масса порции, г	брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Масло сливочное	10	10	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					2,65	15,83	28,72	267,95	111
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/3	50	40	1,81	4,91	12,52	101,51	82
	Птица тушеная с соусом	80/50	119	104	16,53	10,08	0,01	156,88	290
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					18,34	14,99	12,53	258,39	

9-й день

Завтрак	Каша гречневая	150	58	58	8,55	7,23	41,18	263,99	744
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	2,97	5,50	15,90	124,98	394
					13,97	20,36	71,70	525,92	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	100	75	2,18	2,84	14,29	91,44	80
	Котлеты мясные	100	107	79	10,39	16,17	4,17	204,57	259
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Кисель фруктовый	200	18	18	0,44	0,02	28,04	114,10	376
					15,46	26,66	61,12	547,06	

10-й день

Завтрак	Каша манная	150	171	127	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Хлеб пшеничный	40	50	50	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					6,05	12,97	49,14	337,49	
Обед	Суп картофельный с макаронами	250	100	75	2,69	2,84	17,14	104,88	277
	Гуляш из говядины	80	80	59	10,28	18,09	2,64	214,49	277
	Рис отварной гарнир	150	54	54	3,60	4,32	37,53	203,40	302
	Хлеб пшеничный	40	40	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	1	1	0,20	0,00	14,00	56,80	376
					19,22	32,88	85,93	716,52	

И.о. повара

Гусев

В.Б. Гергова