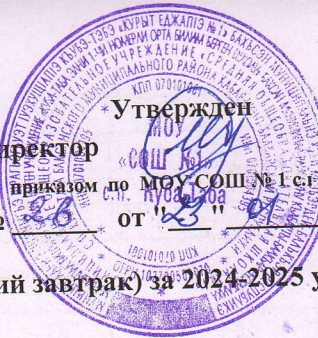




 *Утвержден
 Директор Тохтамышева И.З.
 приказом по МОУ СОШ №1 с.п. Куба-Таба
 № 26 от 13.08.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2024-2025 учебный год для ОВЗ

Возрастная категория: 7-18 лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Сезон: осенне-зимний (весенний)*							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Биточки мясные говяжьи со сметанным соусом	100	14,47	19,98	19,19	243,83	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		24,16	29,37	122,69	737,8	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,6	-
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-
	Суммарный объем блюда	690					
	Итого		111,12	31,41	107,21	995,9	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	130	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	760					
	Итого		19,4	33,61	108,85	728,73	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
	Рисовый гарнир со сметанным соусом	160	9,06	13,87	33,05	189,12	679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-

	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,6	-
	Суммарный объем блюда	890					
	Итого		31,24	21,12	143,15	724,72	

Неделя 1

День 5

1 Завтрак	Котлета из куриного филе	90	9,78	13,58	7,73	227,89	354
	Гречка рассыпчатая со сметанным соусом	160	8,99	13,81	39,04	230,45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		26,65	33,23	131,75	842,99	

Неделя 2

День 6

1 Завтрак	Плов из говядины	230	22,23	12	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-
	Суммарный объем блюда	680					
	Итого		40,3	26,21	89,77	675,57	

Неделя 2

День 7

1 Завтрак	Шницель куриный	90	11,13	16,33	8,47	223	354
	Гречка рассыпчатая со сметанным соусом	160	8,99	13,81	39,04	230,45	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	690					
	Итого		47,69	60,37	187,79	980,75	

Неделя 2

День 8

1 Завтрак	Биточки мясные говяжьи со сметанным соусом	100	14,47	19,98	19,19	243,83	268
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,76	0,65	19,65	87,92	-
2-завтрак	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,6	-
	Суммарный объем блюда	890					
	Итого		27,05	29,6	140,31	864,6	

Неделя 2

День 9

1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
	Картофельное пюре со сметанным соусом	160	4,95	23,9	19,53	190,29	694

	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		24,9	31,04	97,43	598,27	

Неделя 2

День 10

1 Завтрак	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	311
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	760					
	Итого	7550	60,15	54,23	177,64	909,49	
	Итого за 10 дней		412,66	350,19	1306,59	8058,82	0