

Утвержден
Директор **Тохтамышева И.З.**
приказом по МОУ СОШ № 1 с.п. Куба-Таба
№ 33/ от " 02 " 09 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2025-2026 учебный год для ОВЗ

Возрастная категория: 7-18лет

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	100	8	3	52	235	-
	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	790					
	Итого		29,09	31,3	153,79	865,6	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшенный 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	100	8	3	52	235	-
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,6	-
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-
	Суммарный объем блюда	750					
	Итого		116,05	33,34	138,31	1123,7	
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	100	8	3	52	235	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	820					
	Итого		24,33	35,54	139,95	856,53	
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	100	8	3	52	235	-

	Фрукты	180	0,1	0,66	34,8	87,95	-
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	950					
	Итого		36,17	23,05	174,25	852,52	

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	100	8	3	52	235	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Суммарный объем блюда	790					
	Итого		31,58	35,16	162,85	970,79	

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	100	8	3	52	235	-
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	-
	Суммарный объем блюда	740					
	Итого		45,23	28,14	120,87	803,37	

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	100	8	3	52	235	-
	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	750					
	Итого		52,62	62,3	218,89	1108,55	

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	100	8	3	52	235	-
	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	950					
	Итого		31,98	31,53	171,41	992,4	

Неделя 2