

Директор

Утверждаю
Тохтамышева И.З.
Приказом по МОУ СОШ №1 с.п.Куба-Таба
№ 23 от «01» октября 2024г.



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

Возрастная категория: 11-18лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11.78	15.99	234.54	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	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	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		780	24,56	22,32	122,89	749,18	
День 2	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	100	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0.02	15.98	64.6.4	-
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	
Итого		750	38,45	31.41	107.21	766	
День 3	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	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2-завтрак	Фрукт: яблоко	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		820	19.4	33,61	108,85	728,73	
День 4	Рыбные котлеты (рыба)	90	15.78	12.14	0.28	83.25	234
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	679
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	100	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Фрукты	180	0.10	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	64.6.4	-
Итого		940	29.74	19.58	117,01	594,12	

День 5	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	100	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		780	25.12	25.03	128.55	842.99	
Неделя 2							
День 6	Плов из говядины	230	22.23	12.00	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	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2-завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	
Итого		740	39.58	30,27	92.23	776.56	
День 7	Шницель куриный	90	11.13	16.33	8.47	223	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	100	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Кондитерские изделия	20	21.24	25.16	61.64	43,2	-
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		740	46,16	52.17	184.59	82,24	
День 8	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	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	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	64.6.4	-
Итого		940	25.55	21.4	137.11	855.31	
День 9	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	234
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181.0	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	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		780	27.51	12.81	128.65	704.3	
День 10	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	311
	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	100	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2-завтрак	Фрукты	180	0.10	0.66	34.8	87.95	-
Итого		820	60.15	54.23	177.64	909.49	