

Примерное двухнедельное меню
двухразового питания детей с ОВЗ и инвалидностью



Директор МКОУ СОШ с.п.Хушто-Сырт
/(Кожакан М.М.)
от 31.08.2023 г. приказ №172

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 1-11 класс
сезон: осенне-зимний

| № рецептуры | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец) | 60 | 0,35 | 0,1 | 1,3 | 7,3 | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 100 | 17 | 19 | 13 | 257,4 | |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 90 | 1,5 | 8,4 | 3,4 | 95,2 | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 | |
| | Итого: | 646 | 30,65 | 31,66 | 84,86 | 783,40 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 17,10 | 9,00 | 22,40 | 239,30 | |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | |
| | Итого за Второй завтрак: | 300 | 17,30 | 9,00 | 28,90 | 266,10 | |



14.11.2022

день: 2 вторник
возрастная категория: 1-11 класс

| № рещ. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 25,6 | 16,1 | 25 | 347,8 | |
| Пром. | Молоко гущенное с сахаром | 30 | 2,20 | 2,60 | 16,70 | 98,20 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,60 | |
| Пром. | Фрукт (банан)*** | 150 | 2,30 | 0,00 | 33,60 | 143,40 | |
| | Итого за Завтрак: | 576 | 33,45 | 19,26 | 103,56 | 721,40 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 54-3в-2020 | Вафли | 50 | 2,50 | 9,90 | 27,90 | 210,50 | |
| Пром. | Сок фруктовый с мякотью | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 | |
| | Итого за Второй завтрак: | 250 | 3,10 | 9,90 | 60,90 | 344,90 | |



день: 15.11.2023г

3 среда
возрастная категория: 1-11 класс

| № рец. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор) | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 0,00 |
| 54-24м-2020 | Шницель из курицы | 130 | 26,00 | 5,95 | 17,11 | 229,45 | 0,00 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 5,20 | 19,80 | 139,40 | 0,00 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106,70 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | 0,00 |
| 0 | Итого: | 585 | 38,57 | 16,15 | 74,50 | 601,55 | 0,00 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | |
| | Итого за Второй завтрак: | 200 | 8,30 | 11,60 | 37,50 | 288,00 | |



день: 17.11.2023г

5 пятница

возрастная категория:

1-11класс

| № реч. | наименование блюда | масса порции | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,8 | 108,7 | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 240 | 30,30 | 10,90 | 36,20 | 325,60 | |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,30 | 12,40 | 106,70 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,20 | 6,70 | 34,20 | |
| | Итого за Завтрак: | 570 | 39,87 | 23,80 | 77,59 | 650,70 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210 | 8,8 | 12,8 | 40,1 | 310,9 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 16 | 0,78 | 0,16 | 7,17 | 33,6 | |
| | Итого за Второй завтрак: | 210 | 8,80 | 12,80 | 0,00 | 310,90 | |