

Утверждено приказом директора МБОУ "Верхне-Устькулойская ОШ № 24" № от " 09 " января 2024 г.
Приложение № 4

Основное 10-дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся
5-9 классов, имеющих статус ОВЗ
МБОУ "Верхне-Устькулойская ОШ № 24"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		вес	белки	жиры	углеводы	
День 1						
Обед	Борщ со сметаной	250	1,8	4,93	10,92	103,75
	Салат Степной	100	1,9	7,4	11	118,6
	Плов с курицей	200	23,15	25,85	23,68	421,43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86
Полдник	Сочник с творогом	100	8,08	7,04	32,4	219,2
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1160	39,21	46,06	120,75	1079,29
День 2						
Обед	Суп с рисом и мясом	250	2,8	1,3	8,8	57,5
	Пюре картофельное с маслом	180	3,73	10,98	21,58	207,43
	Котлета рыбная	90	7,9	12,3	26,4	241,6
	Салат из капусты	100	1	2,4	5,4	51,9
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,1	16	65,9
Полдник	Сметанник	100	9,6	14,32	17,36	228
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	29,59	42,22	124,59	1012,78
День 3						
Обед	Суп гороховый	250	11,85	9,28	22,3	217,78
	Греча отварная	180	8,2	6,9	35,9	238,91
	Гуляш из говядины	100	16,38	16,35	4,44	230,69
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,01	60,41
Полдник	Калач песочный	100	6,32	0,64	41,28	199,2
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	48,01	34,29	150,08	1150,44
День 4						
Обед	Суп рыбный с крупой	250	2,6	0,3	9,9	53,2
	Рис отварной с красным соусом	230	5,47	12,44	6,3	299,64
	Котлета мясная	100	16	18	20	254
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Йогурт питьевой	200	4,5	2,4	3,2	52
Полдник	Сдоба Маковая	100	6	14,4	40	312
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	38,73	48,36	108,45	1131,29
День 5						
Обед	Суп крестьянский	250	7,2	1,6	4	60
	Свекла с маслом	100	2	6	8,5	99,4
	Котлета куриная	100	21,44	4,74	6,46	152,06
	Макароньы отварные	180	6,35	6,61	39,24	242,41
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04

	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100,6
Полдник	Кекс творожный	100	8,48	4,08	27,36	180
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1240	52,79	26,53	130,55	994,92
День 6	Борщ со сметаной	250	1,8	4,93	10,92	103,75
Обед	Зеленый горошек	60	5,42	0,4	8,75	81
	Тефтели с соусом	100	14,7	13,6	3,8	198
	Греча отварная	180	8,2	6,9	35,9	238,91
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из яблок	200	1,68	0,33	0,72	55,5
Полдник	Булочка с сахаром	100	5,76	4,96	40,8	253,6
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1200	41,72	31,94	129,94	1091,21
День 7	Рассольник с мясом и сметаной	250	4,5	5,2	2,3	73,6
Обед	Жаркое с говядиной	200	5,1	8,4	7,8	125
	Сок фруктовый	200	20	2	58	330
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	200,08
Полдник	Калитка с картофелем	100	3,36	10,32	20,48	188
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1120	41,08	27,46	137,67	977,09
День 8	Суп с рисом и мясом	250	2,8	1,3	8,8	57,5
Обед	Рис отварной	180	4,37	6,44	4,3	251,64
	Биточки рыбные	100	12,8	2	6,5	96,6
	Икра кабачковая	60	1,6	6,3	7,4	90,8
	Яблоки	150	0,26	0,17	11,41	52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,1	16	65,9
Полдник	Булочка Столичная	100	6,72	1,76	42,24	216
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	33,11	18,89	125,7	990,89
День 9						
Обед	Суп гороховый	250	11,85	9,28	22,3	217,78
	Капуста тушеная с мясом	200	5,3	8,7	5,7	122,7
	Салат рыбный	100	3,9	15,7	12,1	204,2
	Хлеб пшеничный	60	5,6	1,1	28,1	145,6
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86
Полдник	Шанежка сытная	100	6,8	5,76	23,68	188
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1160	33,77	40,66	114,59	994,55
День 10	Суп с макаронными изделиями	250	4,8	3	6,9	66
Обед	Пюре картофельное с маслом	180	3,73	10,98	21,58	207,43
	Котлета куриная	100	21,44	4,74	6,46	152,06
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	100,6
Полдник	Сочник с творогом	100	8,08	7,04	32,4	219,2
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1240	38,59	22,62	91,92	722,13