

Утверждено приказом директора МБОУ "Верхне-Устькулойская ОШ № 24" № от " 09 " января 2024 г.
Приложение № 2

Основное 10-дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся
1-4 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	200	1,44	3,94	8,74	83
	Салат Степной	60	1,14	4,44	6,6	71,16
	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	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Полдник	Сочник с творогом	80	8,08	7,04	32,4	219,2
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1000	38,08	42,11	112,8	1005,51
День 2						
Обед	Суп с рисом и мясом	200	2,24	1,04	7,04	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	60	0,6	1,44	3,24	31,14
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Напиток из сухофруктов	180	0,36	0,09	14,4	59,31
Полдник	Сметанник	80	9,6	14,32	17,36	228
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	29,91	41,23	125,75	1018,78
День 3						
Обед	Суп гороховый	200	9,48	7,42	17,84	174,22
	Греча отварная	150	6,83	5,75	29,92	199,09
	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	180	0,18	0,09	8,11	54,37
Полдник	Калач песочный	80	6,32	0,64	41,28	199,2
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	44,25	31,27	138,74	1061,02
День 4						
Обед	Суп рыбный с крупой	200	2,08	0,24	7,92	42,56
	Рис отварной с красным соусом	200	4,76	10,82	5,48	260,56
	Котлета мясная	90	14,4	16,2	18	228,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Йогурт питьевой	180	4,05	2,16	2,88	46,8
Полдник	Сдоба Маковая	80	6	14,4	40	312
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1050	36,77	44,88	110,01	1084,32
День 5						
Обед	Суп крестьянский	200	5,76	1,28	3,2	48
	Свекла с маслом	60	1,2	3,6	5,1	59,64
	Котлета куриная	90	19,3	4,27	5,81	136,85

	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	242,41
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54
Полдник	Кекс творожный	80	8,48	4,08	27,36	180
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1090	49,42	23,31	130,79	951,24
День 6	Борщ со сметаной	200	1,44	3,95	8,74	83
Обед	Зеленый горошек	60	5,42	0,4	8,75	81
	Тефтели с соусом	100	14,7	13,6	3,8	198
	Греча отварная	150	6,84	5,75	29,92	199,09
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	100,04
	Напиток из яблок	180	1,51	0,3	0,65	49,95
Полдник	Булочка с сахаром	80	5,76	4,96	40,8	253,6
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1050	39,83	29,78	121,71	1025,09
День 7	Рассольник с мясом и сметаной	200	3,6	4,16	1,84	58,88
Обед	Жаркое с говядиной	200	5,1	8,4	7,8	125
	Сок фруктовый	180	18	1,8	52,2	306,7
	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	200,08
Полдник	Калитка с картофелем	80	3,36	10,32	20,48	188
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1000	38,18	26,22	131,41	939,07
День 8	Суп с рисом и мясом	200	2,24	1,04	7,04	46
Обед	Рис отварной	150	3,64	5,37	3,58	209,7
	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	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Напиток из сухофруктов	180	0,36	0,1	12,96	61,71
Полдник	Булочка Столичная	80	6,72	1,76	42,24	216
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1220	33,1	17,8	126,86	966,61
День 9						
Обед	Суп гороховый	200	9,48	7,42	17,84	174,22
	Капуста тушеная с мясом	200	5,3	8,7	5,7	122,7
	Салат рыбный	60	2,34	9,42	7,26	122,52
	Хлеб пшеничный	100	9,34	1,84	46,84	242,68
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Полдник	Шанежка сытная	100	6,8	5,76	23,68	188
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1040	33,57	33,26	122,66	960,8
День 10	Суп с макаронными изделиями	200	3,84	2,4	5,52	52,8
Обед	Пюре картофельное с маслом	150	3,11	9,15	17,98	172,86
	Котлета куриная	90	19,3	4,27	5,82	136,85
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	133,39
	Банан	130	1,95	0,65	27,3	124,8
	Кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Полдник	Сочник с творогом	80	8,08	7,04	32,4	219,2
	Чай с сахаром	220	0,2	0,1	9,01	60,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1130	44,6	26,98	139,1	990,85