

Утверждаю:

Директор МКОУ «Чернокурьянская СОШ»

_____ Т.А. Костина
Приказ № 106-д от 29.08. 2023 г.

Меню

завтраков и обедов

для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ «Чернокурьянская СОШ»

в 2023- 2024 г

Возрастная категория 7 до 17лет

№ реп	Наименование блюда Продукты	Масса Порции в гр.	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/КАЛЛ
<u>1-ый день</u>						
Завтрак						
297	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом слив	250	12,4	10,3	65,3	188,99
	Огурцы свежие (закуска)	100	0,9	0,1	3,0	15,0
686	Сок фруктовый	200	2,2	0,0	126,8	69,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						543,39
Обед						
	Огурцы свежие (закуска)	100	0,9	0,1	3,0	15,0
46	Макаронны отварные	200	7,4	5,8	48,0	176,0
460	Мясо куриное запеченное	100	19,3	16,0	0,06	221,44
639	Компот из сухофруктов + витамин *С*	200	0,56	0,0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						769,53
<u>2-ой день</u>						
Завтрак						
204	Макаронны отварные с сыром	220	12,8	13,99	30,70	300,96
20	Помидоры свежие (порционно)	100	0,60	4,77	1,87	126
378	Чай сладкий с лимоном	200	1	0	18,2	132
	Хлеб	100	3,06	0,53	16,8	126,4
						585,36
Обед						
	Сыр твердых сортов порционно (закуска)	15	2,32	29,5	0	51,2
	Масло сливочное порционно (закуска)	10	7,3	4,3	38,27	73,3
30	Борщ с капустой и картофелем	250	24,6	5,05	13,3	315,2
376	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,2	0	14,0	56,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						645,5
<u>3-й день</u>						
Завтрак						
	Сыр порционно	15	2,0	1,19	2,3	82,8

297	Каша дружба молочная	250	7,5	6,6	51,7	300
10	Кисель из сухофруктов	200	1	0	18,2	98,36
	Хлеб	100	3,06	0,53	16,8	126,4
						607,56
	Обед					
	Яблоко (фрукт)	100	0,6	0,0	2,9	14,0
330	Каша гороховая	200	10,6	3,26	22,16	160,67
451	Котлета (мясная)	100	14,96	18,44	14,54	283,42
639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,1	28,81	156,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						762,39
	<u>4-ый день</u>					
	Завтрак					
	Сыр твердых сортов порционно (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
297	Каша ячневая рассыпчатая с маслом слив.	200	8,0	6,7	5,4	261,35
122	Чай сладкий с лимоном	200	0,24	0	12,84	132
	Хлеб	100	3,06	0,53	16,8	126,40
						592,55
	Обед					
	Сыр твердых сортов порционно (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
	Масло сливочное порционно (закуска)	10	7,30	4,30	38,27	73,30
182	Каша пшеничная молочная	220	7,76	10,4	25,0	275,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						597,7
	<u>5-ый день</u>					
	Завтрак					
	Сыр (порционно)	15	2,32	3,32	5,8	83,5
302	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	200	8,90	4,10	39,84	240
639	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,05	15,01	76
	Хлеб	100	3,06	0,53	16,8	126,4
						525,9
	Обед					
	Яблоко (фрукт)	100	4,13	8,0	34,2	36,1
48	Рис отварной	200	5,0	7,4	53,2	300,0
229	Тушеная рыба	100	14,3	5,03	6,02	146,2
	Кисломолочный напиток *Снежок*	200	2,7	2,5	10,8	159,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						789,6

6-ой день						
Завтрак						
	Сыр порционно	15	4,64	5,90	-	72,8
309	Макаронны отварные с маслом сливочным.	200	9,8	16,6	34,2	264,5
705	Напиток из плодов шиповника с термической обработкой.	200	0,24	0	12,84	156
	Хлеб пшеничный	100	3,06	0,53	16,8	126,4
						619,70
Обед						
	Огурец свежий в нарезке (закуска)	60	0,8	0,1	3,0	15,0
39	Перловка отварная рассыпчатая	200	5,8	12,2	20,7	306,0
451	Котлета мясная	110	7,96	9,22	7,27	286,42
349	Чай из плодов шиповника(сушеный)	200	0,24	0	12,84	132,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						854,08
7-ой день						
Завтрак						
	Огурцы свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	126,0
207	Каша пшеничная рассыпчатая	250	4,0	2,96	24,26	163,64
	Чай сладкий	200	0,1	0	25,2	102,0
	Хлеб	100	3,06	0,53	16,8	126,4
						877,79
Обед						
	Сыр твердых сортов порционно (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
	Масло сливочное порционно (закуска)	10	7,3	4,3	38,27	73,30
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	7,27	148,3
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	11,7	7,32	17,8	316,86
19	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56,0
						639,46
8-ой день						
Завтрак						
	Помидор свежий в нарезке (закуска)	100	1,1	0,2	3,8	126,0
302	Каша гречневая с маслом сливочным	220	8,9	8,9	4,1	263,8
327	Чай с лимоном	200	2,8	3,2	11,0	170,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						708,1
Обед						
	Яблоко (фрукт)	100	4,13	8,0	34,12	36,1
443	Каша рисовая с мясом	250	15,8	22,2	38,4	356,2
686	Сок фруктовый	200	2,2	0,0	14,0	56,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						609,6
9-ый день						
Завтрак						
	Огурцы свежие в нарезке	100	0,60	4,81		53,28
312	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	14,4	11,7	13,97	205,76
6	Сок	200	1	0	18,2	102

	Хлеб	100	3,06	0,53	16,8	126,4
						753,89
	Обед					
	Сыр твердых сортов порционно (закуска)	15	4,13	8,0	34,12	45,0
	Масло сливочное порционно (закуска)	10	7,3	4,3	38,27	73,3
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
1	Каша манная молочная	220	4,8	8,2	30,4	320,0
24	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	19,6	115,5
						702,1
<u>10-ый день</u>						
Завтрак						
	Сыр порционный	15	4,70	7,50	0,40	87,90
302	Гречка рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86
350	Кисель фруктовый + витамин «С»	200	0,07	0,04	23,04	111,60
	Хлеб пшеничный	100	3,06	0,53	16,8	126,4
						642,56
Обед						
	Огурцы свежие в нарезке (закуска)	60	0,70	0,0	1,8	10,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,9	6,7	39,84	231,86
243	Тефтели мясные	100	7,61	6,9	3,5	208,91
658	Чай сладкий с шиповником (сухой)	200	0,2	0,0	13,6	56,0
	Хлеб пшеничный	100	4,96	0,92	2,76	148,3
						769,53

