

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 1 г. Баксана»

М.Р.Мамхегов

«02» 09 2024 г.

Примерное
10 – дневное меню для учащихся с ОВЗ в 5 – 11 классов
I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1.	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	56,80	3-1
2.	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1.	Омлет натуральный из яиц	150	14,20	19,00	2,60	210,00	7-2
2.	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
3.	Кисель	200	0	0	19,6	80	10-5
			19,3	34,26	65,44	620,7	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	56,80	3-1
2	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Рыба запеченная	70	12,40	10,81	14,07	203,17	7-3
2	Картофельное пюре	150	3,40	5,34	20,52	143,74	7-2
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Компот	200	0,24	0	27,84	113,6	3-1
			21,14	31,41	105,67	791,21	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	56,80	3-1
2	Хлеб со сливочным маслом	40/10	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Куриное филе в смет.соусе	60	10,28	18,09	2,64	214,90	5-7
2	Пшеничный гарнир	150	3,60	4,30	37,53	203,40	12-3

3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Кисель	200	0	0	19,6	80	10-5
			18,98	37,65	103,01	829	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
2	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Каша гречневая с маслом	150	8,55	7,23	41,18	263,90	9-5
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1-1
3	Компот	200	0.24	0	27.84	113.6	3-1
			24,19	40,82	114,45	924,1	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
2	Хлеб со сливочным маслом	40/10	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	28,44	19,51	17,10	357,75	8-4
2	Кисель	200	0	0	19,6	80	10-5
			31,09	27,14	65,32	630,75	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
2	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Плов с курицей	170	17,51	12,30	29,46	342,00	5-7
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
3	Компот	200	0.24	0	27.84	113.6	3-1
			22,85	27,56	100,54	786,3	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
-------	--	--------------	-------	------	----------	------	-------------

	Завтрак	г					
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
2	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Котлета мясная	70	12,44	19,79	12,56	278,02	5-6
2	Пюре картофельное с соусом	150	3,40	5,34	20,52	143,74	13-1
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Компот	200	0.24	0	27.84	113.6	3-1
			21,18	40,39	104,16	866,06	

среда II неделя

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
2	Хлеб со сливочным маслом	40/10	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Омлет натуральный из яиц	150	14,20	19,00	2,60	210,00	7-2
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
3	Кисель	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
			17,05	34,26	59,84	597,5	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
2	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						
1	Жаркое из говядины	230	26,38	7,16	21,40	254,12	5-7
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
3	Компот	200	0.24	0	27.84	113.6	3-1
			31,72	22,42	92,48	698,42	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.0	56.80	3-1
2	Хлеб со сливочным маслом	40/10	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
	Обед						

1	Куриное филе в сметанном соусе	60	10,28	18,09	2,64	214,90	5-7
2	Пшениный гарнир	150	3,60	4,30	37,53	203,40	12-3
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	10-1
4	Компот	200	0,24	0	27,84	113,6	3-1
			19,22	37,65	111,25	862,6	

Примечание:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.