

Утвержден
приказом по МКОУ СОШ №3 с.п.Н.Кур
от " 10 " 2023 г.

приготавливаемых блюд (горячий завтрак) для детей с ОВЗ 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 12-17 лет
Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Полдник	Фрукт банан (по сезону) яблоко*	180	2,2	0,4	31,05	136,6	10
Обед	Котлета из говядины	90	13,99	10,39	14,1	205,9	608
	Макаронны отварные	150	8,77	9,35	57,9	336,5	309
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	720					
	Итого		31,72	21,26	118,2	862,98	
Неделя 1							
День 2							
Полдник	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104	
Обед	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	209
	Салат из отварной свеклы	60	0,46	3,65	1,43	40,38	71
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156	8
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	114,7	377
	Суммарный объем блюда	360					
	Итого		23,01	14,1	36,79	477,99	
Неделя 1							
День 3							
Полдник	Вафли	25	1,87	2,45	18,6	104	94
Обед	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	6,85	23,2	183,5	94
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	355					
	Итого		15,68	10,42	42,85	443,45	
Неделя 1							
День 4							
Полдник	Фрукт банан (по сезону) яблоко*	180	2,2	0,4	31,05	136,6	10
Обед	Рыба припущенная	100	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир- отварные макароны	150	8,77	9,35	57,9	336,5	309
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	114,7	377
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		15,58	3,4	16,46	270,66	

Неделя 1							
День 5							
Полдник	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104	
Обед	Картофель, запеченный брусками	200	5,97	5,48	17,1	141,6	94
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	114,7	377
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	585					
	Итого		24,07	11,43	56,02	540,45	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
Полдник	Вафли	25	1,87	2,45	18,6	104	94
Обед	Плов с курицей	180	5,82	7,5	64,5	235,6	5
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156	8
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	114,7	377
	Суммарный объем блюда	565					
	Итого		24,12	16,4	105	662,65	
Неделя 2							
День 7							
Полдник	Фрукт банан (по сезону) яблоко*	180	2,2	0,4	31,05	136,6	10
Обед	Картофель со сметанным соусом	200	5,97	5,48	17,1	141,6	94
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		14,93	7	63,17	462,2	
Неделя 2							
День 8							
Полдник	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	1,02	16,8	132,4	
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
	Вафли	25	1,87	2,45	18,6	104	
	Суммарный объем блюда	305					
	Итого		15,12	7,04	55,07	496,3	
Неделя 2							
День 9							
Полдник	Вафли	25	1,87	2,45	18,6	104	94
Обед	Фасолевая каша	200	4,82	1,02	16,8	132,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156	8
	Суммарный объем блюда	525					
	Итого		13,45	4,59	50,47	420,35	
Неделя 2							
День 10							
Полдник	Фрукт банан (по сезону) яблоко*	180	2,2	0,4	31,05	136,6	10
Обед	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,4	200,7	286

Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,82	8,71	30,7	220,4	171
Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	114,7	377
Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156	8
Суммарный объем блюда	700					
Итого		33,2	24,12	91,58	828,31	
Итого за 10 дней		187,87	105,66	598,7	4987,35	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится витаминизация 3 блюд

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое