

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Карагачская СОШ»

Исупов А. А.

Приказ № 120 от 08.02.2024 г.

Меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья в 2023-2024 учебном году

Сезон весна-лето

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1бк	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		585	13.8	11.4	81.6	484.2
2 Завтрак						
Сок фруктовый		200	0,4	0	20,6	84
Итого за день		785	14,2	11,4	102,2	568,2
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		595	25.9	14	67.9	500.8
2 Завтрак						
Банан		200	3	0	44,8	191,2
Итого за день		795	28,9	14	112,7	692

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	530	36.2	12.8	82.4	589.3
	2 Завтрак					
	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	730	42,6	17,8	91,8	699,3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	27.1	25.9	78.6	655.4
	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	700	27,5	25,9	99,2	739,4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	590	25.6	18	98.6	658.5
	2 Завтрак					

	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	790	26,4	18,8	118,2	747,3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	17.5	21.8	89.4	623.8
	2 Завтрак					
	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	730	22,6	26,3	97	715,4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из ГОВЯДИНЫ	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	25.9	30.3	74.3	673.6
	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	780	26,3	30,3	94,9	757,6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4.:	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
20	витаминный напиток "Витопшка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	520	27.4	12.8	90	585.1

	2 Завтрак					
	Банан	200	3	о	44,8	191,2
	Итого за день	720	30,4	12,8	134,8	776,3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	о	53.7
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	635	30.9	18.5	83.9	624.9
	2 Завтрак					
	Йогурт питьевой	200	6,4	s	9,4	110
	Итого за день	835	37,3	23,5	93,3	734,9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	о	14.4	57.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	540	38	13	97.6	659
	2 Завтрак					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	740	38,8	13,8	117,2	747,8