



Утверждаю
Директор МБОУ «Карагачская
СОШ»
А. А. Исупов
приказ № 19 от 17.02.2025 г.

Меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 5-11 классов МБОУ «Карагачская СОШ» в 2024-2025 учебном году на весенне-летний сезон

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
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 йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	555	20.7	17.1	79.1	552.6
	2 Завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	755	21,1	17.1	99,7	636,6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	700	30.7	17.4	88.3	632.1
	2 Завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	900	31,1	17.4	108,9	716,1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	620	44.4	14.9	101.6	718.9

	2 Завтрак					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	800	49,6	19,4	109,2	810,5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	590	23.6	20.4	87.9	628.5
	2 Завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	790	30	25.4	97,3	738,8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	28.6	21.8	106.9	736.9
	2 Завтрак					
Пром.	Сок тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	860	29	21.8	127,5	820,9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	595	28.1	14.8	94.4	623
	2 Завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	795	28.5	14.8	115	707
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
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 ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	670	20.5	25.9	80.7	637.9
	2 Завтрак					
Пром.	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	850	25,7	30,4	88,3	729,5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	19.8	24.8	84.9	640.7
	2 Завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	755	20,2	24.8	105,5	724,7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	580	28,6	20,8	83,5	635,3
	2 Завтрак					
Пром.	Сок тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	780	29,0	20,8	104,1	719,3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	620	36.1	16.7	94.7	673.4
	2 Завтрак					
Пром.	Сок тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	820	36.5	16.7	115,3	757,4