

Школа МБОУ Царёво-Займищенская ООШ Вяземского района Смоленской области

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся 5-9 классов с ОВЗ

Возрастная категория

12-16 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор школы

Гусева Л.Н.

10 1 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	200	4,25	4,73	52,49	273,3		24,01
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	4,16	18,11	114,26		19,66
			хлеб	Батон с сыром и маслом (50/20/11)	81	12,46	16,82	39,5	359,2		26,33
			фрукты								
			<i>итого</i>		481	20,35	25,71	110,1	746,76		70
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,05	5,05	31,5	135		14,54
			2 блюдо	Котлета из филе цыпленка	90	13,6	7,27	3,2	160,2		18,89
			гарнир	Картофельное пюре	150	5,4	12,9	24,3	189		24,59
			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140		6,52
			хлеб бел.	Батон	39	2,16	0,67	14,3	71,5		3,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	27	0,33	0,008	2,07	10,14		2,14
			<i>итого</i>		756	25,54	25,898	75,37	705,84		70
1	1	Итого за день:			1237	45,89	51,608	185,5	1452,6		140
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая	200	6,35	9,23	33,31	234,9		16,75
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57		2,42
			хлеб	Батон с сыром и маслом (50/30/20)	100	12,46	16,82	39,5	359,2		30,44
			фрукты	Мандарины	109	0,34	0,88	14,54	58		20,39
			<i>итого</i>		609	19,35	26,98	102,4	709,1		70
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (250/15)	265	7,65	4,84	11,25	153		16,69
			2 блюдо	Сосиски молочные отварные	90	11,72	25,71	17,83	219,69		35,34
			гарнир	Макаронны отварные	150	9,45	11,7	42,6	244,5		9,55
			напиток	Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63		2,96

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	200	5,93	8,71	26	194,5		18,72
			гор.напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140		6,63
			хлеб	Батон с сыром и маслом (50/30/10)	90	12,46	16,82	39,5	359,2		30,44
			фрукты	Яблоки	109	0,21	0,32	17,26	65		14,21
			<i>итого</i>		599	18,6	25,85	101,4	758,7		70
2	2	Обед	закуска		255	6,3	7,5	16,65	155		13,36
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной (250/5)	90	13,6	7,27	3,2	16,2		40,29
			2 блюдо	Котлета из филе цыпленка	150	9,45	11,7	42,6	244,5		9,55
			гарнир	Макаронны отварные	200	0,6	0	31,4	124		1,34
			напиток	Компот из сухофруктов	39	2,16	0,67	14,3	71,5		3,32
			хлеб бел.	Батон	27	0,33	0,008	2,07	10,14		2,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			<i>итого</i>		761	32,44	27,148	110,2	621,34		70
2	2	Итого за день:			1360	51,04	52,998	211,6	1380,04		140
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	300	8	7,8	40,7	253		19,85
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57		2,42
			хлеб	Батон с сыром и маслом (50/30/10)	90	12,46	16,82	39,5	359,2		30,44
			фрукты	Мандарины	92	0,31	0,81	13,34	53		17,29
			<i>итого</i>		682	20,97	25,48	108,6	722,2		70
2	3	Обед	закуска		250	9,01	5,16	12,44	134		10,78
			1 блюдо	Суп рисовый	90	23,3	11,31	25,07	209,6		40,76
			2 блюдо	Рыба жареная	150	5,4	12,9	24,3	189		10,04
			гарнир	Картофельное пюре	200	0,47	0	15,26	63		2,96
			напиток	Чай с лимоном	39	2,16	0,67	14,3	71,5		3,32
			хлеб бел.	Батон	27	0,33	0,008	2,07	10,14		2,14
			хлеб черн.	Хлеб ржаной							
			<i>итого</i>		756	40,67	30,048	93,44	677,24		70
2	3	Итого за день:			1438	61,64	55,528	202	1399,44		140
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	300	8,1	4,5	44,8	241		16,75
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		4,9

2	4	Обед	хлеб	Батон с сыром и маслом (50/30/10)	90	12,46	16,82	39,5	359,2		30,44
			фрукты	Яблоки	138	0,21	0,32	17,26	65		17,91
			<i>итого</i>		728	21,37	21,64	133	789,2		70
			закуска								
			1 блюдо	Суп рыбный	250	11,91	10,93	16,09	210,93		15,05
			2 блюдо	Макароны с маслом и сыром	150	11,77	13,39	4,82	187,35		42,81
			гарнир								
			напиток	Кисель из концентрата	200	0	0	18,6	140		6,68
			хлеб бел.	Батон	39	2,16	0,67	14,3	71,5		3,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	27	0,33	0,008	2,07	10,14		2,14
			<i>итого</i>		666	26,17	24,998	55,88	619,92		70
2	4	Итого за день:			1394	47,54	46,638	188,8	1409,12		140
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая молочная	300	9,2	4,7	43,5	242		17,27
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	20,26	0,05	15	63		2,42
			хлеб	Батон с сыром и маслом (50/30/10)	90	12,46	16,82	39,5	359,2		30,44
			фрукты	Мандарины	106	0,31	0,81	13,34	53		19,87
			<i>итого</i>		696	42,23	22,38	111,3	717,2		70
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник «Ленинградский»	250	3,82	7,5	28,9	154		14,17
			2 блюдо	Колбаса молочная отварная	90	19,67	20,7	1,39	282,2		40,28
			гарнир	Капуста тушеная	150	3,07	7,42	14,77	121,8		7,13
			напиток	Чай с лимоном	200	0,47	0	15,26	63		2,96
			хлеб бел.	Батон	39	2,16	0,67	14,3	71,5		3,32
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	27	0,33	0,008	2,07	10,14		2,14
			<i>итого</i>		756	29,52	36,298	76,69	702,64		70
2	5	Итого за день:			1452	71,75	58,678	188	1419,84		140
			Среднее значение за период:								140