

Утверждено:

Директор МБОУ
Сосновская СОШ №1

Трещкина О.П.

« 02 » сентября 2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
обучающихся с ОВЗ, инвалидов
в МБОУ Сосновской СОШ №1
на 2024 – 2025 учебный год**



О.В.3

1 неделя

Понедельник

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимо сть продукц ии на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	10	20,64	189,96	200	20,00	23,69	65
Обед									
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229,5	150	15,00	13,21	15
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	209,5	100	10,00	34,01	19
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	7	3,4	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	700	37,39	34,63	106,01	555,73			80	

О.В.3**1-неделя****Вторник**

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимо сть продукц ии на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,21	5,28	27,9	184	200	20,00	24,21	56
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	15,00	7,19	14
Биточки	100	15,55	11,55	15,7	219,8	100	10,00	35,27	22
Компот из свежих яблок	200	3,58	1,76	17,86	101,6	200	20,00	4,24	3
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	7	3,4	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	900	34,41	23,58	124,64	810,12			80	

О.В.3

1-неделя

Среда

Наименование блюдов и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг (шт.)	Стоимо сть продукц ии на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	200	20,00	25,11	55
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Обед									
Гречка	150	8,55	7,23	55,95	323,1	150	15,00	10,21	17
Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	209,5	100	10,00	38,99	19
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	680	41,21	38,05	111,03	838,24			80	

О.В.3

1-неделя

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша "Дружба"	200	6,32	10,1	26,34	221,54	200	20,00	25,04	50
Обед									
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15,00	15,69	18
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10,00	33,58	22
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	680	28,37	28	111,04	703,69			80	

О.В.3

1-неделя

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	10,71	11,04	59,1	378,6	150	15,00	26,93	43
Обед									
Рис	150	3,44	4,64	42,9	229,46	150	15,00	13,21	15
Курица	100	11,64	4,46	11,03	131	100	10,00	34,17	69
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	630	27,99	20,44	139,73	828,26			80	

О.В.3

2 неделя

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	27	228,82	200	20,00	24,43	48
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Обед									
Макаронник с мясом	200	10,61	17,89	27,69	246,2	200	20,00	32,52	59
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	20	7	3,4	30
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Икра кабачковая	37	0,69	3,28	3,21	45,32	37	76.	11,27	
Всего	887	21,81	32,06	108,63	684,61			80	

О.В.3

2-неделя

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	200	20,00	22,63	52
Обед									
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	164,2	150	15,00	15,69	18
Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	100	10,00	35,99	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	680	27,92	11,07	99,88	505,40			80	

О.В.3

2-неделя

Среда

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	27,90	184	200	20,00	24,21	56
Обед									
Рис с мясом и овощами	230	17,32	23,3	49,45	481,46	230	23,00	50,10	82
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	660	25,73	28,88	104,05	754,66			80	

О.В.З

2-неделя

Четверг

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Макаронные изделия запеченные с сыром	150	10,71	11,04	59,1	378,6	150	15,00	26,78	43
Обед									
Рагу овощное	230	21,51	26,22	21,62	408,25	150	15,00	47,53	46
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	6	3	27
Всего	610	34,42	37,56	107,41	876,05			80	

О.В.3

2-неделя

Пятница

Наименование блюد и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Кол-во пр. на 1 ребёнка, г	Кол-во пр. на 100 детей, кг	Стоимость продукции на 1 ребёнка	№ тех. карты
Завтрак									
Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	200	20,00	26,59	44
Обед									
Макаронь отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	150	15,00	7,16	14
Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	100	10,00	40,56	22
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	200	20,00	2,69	1
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	30	3	3	27
Всего	680	26,36	20,44	100,94	663,40			80	