Подписано цифровой подписью: Макоева Залина Валериевна
Дата: 2024.10.17 09:51:15 +03'00'

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу
_____З.В.Макоева
01.09.2024г.

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
на 10 дней для организации питания детей с ОВЗ
в возрастных группах с 12 лет и старше в школьных образовательных учреждених
по Урванскому муниципальному району

ЗАВТРАК **01.09.2024г.**

10 - дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 12 лет и старше (ОВЗ)							
№ Рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценость (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	ж	у		
204	Макароны отварные с сыром	200	9.48	10.23	38.37	283.47	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.1	0	9.8	39.6	
52	Салат из свеклы с маслом	100	1.41	6.08	8.35	93.76	
	Итого за завтрак		**13.98**	**16.72**	**96.12**	**590.88**	**70**
2 день (вторник)							
322	Биточки из птицы с соусом (100/50)	150	16.01	16.27	19.75	289.47	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5.19	6.76	46.1	266	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**24.35**	**23.6**	**118.33**	**783.12**	**70**
3 день (среда)							
199	Каша гречневая молочная жидкая	250	7.46	7.15	36.1	238.59	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
219	Сырники из творога со сгущенным молоком (50/20)	70	10.84	8.97	17.14	192.65	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
							1

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**21.29**	**16.53**	**92.84**	**605.29**	**70**
4 день (четверг)							
297	Фрикадельки из птицы (филе)	100	17.93	1.46	8.6	119.26	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4.35	16.78	30.21	289.26	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.15	2.67	15.94	100.39	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**28.42**	**21.32**	**79.35**	**622.96**	**70**
5 день (пятница)							
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.44	12.25	3.78	183.13	
303	Каша пшенная вязкая	180	4.8	5.08	29.5	182.92	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**22.23**	**17.74**	**72.88**	**540.1**	**70**
							2

6 день (Суббота)							
206	Макароны, запеченные с яйцом	200	11.51	16.32	30.87	316.4	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**14.66**	**16.89**	**83.35**	**544.05**	**70**
7 день (понедельник)							
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (100/50)	150	16.01	16.27	19.75	289.47	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5.19	6.76	46.1	266	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**24.19**	**23.44**	**105.45**	**729.52**	**70**
8 день (вторник)							
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.35	7.17	47.77	297.01	
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/50	12.43	13.92	17.36	244.44	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0.1	0	9.8	39.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
							3

	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**25.87**	**21.5**	**114.53**	**755.1**	**70**
9 день (среда)							
213	Омлет с картофелем	200	15.02	22.46	21.08	346.54	
342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.88	113.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**18.17**	**23.03**	**73.56**	**574.19**	**70**
10 день (четверг)							
303	Каша пшенная вязкая	180	4.8	5.08	30.1	185.32	
290	Птица тушеная в соусе сметанном (№ 373)	100	11.78	10.12	2.93	149.92	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.15	2.67	15.94	100.39	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржаной	30	1.41	0.21	14.94	67.29	
	Аскарбиновая кислота						70
	Итого за завтрак		**22.72**	**18.28**	**73.57**	**549.68**	**70**
							4

	Итого за весь период		**215.88**	**199.05**	**909.98**	**6294.89**	
	Среднее значение за период		**21.588**	**19.905**	**90.998**	**629.489**	**0.84**
							5