

Директор МОУ «СОШ №2» с.п. Исламеев

Утверждаю

/А.А.Бифаев

Приказ № 10 от 31.08.2021 г.

с.п. ИСЛАМЕЕВ

**Примерное меню
приготавливаемых блюд (горячий завтрак) для лиц с ОВЗ
на 2023 - 2024 у.г.**

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осеннее – зимний (весенний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметанной	160	28,44	19,51	17,1	387,16	463
	Салат из моркови (Салат витаминный)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
2 завтрак	Фрукт: яблоко	200	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	780					
	Итого		38,82	23,973	138,18	900,563	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Плов из говядины	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт: яблоко	150	3,013	1,013	38	189,013	338
завтрак	Мармелад	20	0	0,02	15,98	64,6	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	990					
Итого		36,763	29,453	168,09	1079,153		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,87	230,45	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт: яблоко	200	3,013	1,013	38	189,013	338
Суммарный объем блюда	815						
Итого		26,583	24,683	129,71	884,613		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42

	порционно						
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир – отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Кондитерское изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
завтрак	Фрукт: яблоко	200	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	850					
	Итого		33,173	22,483	132,57	887,103	
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Иогурт	150	14	10	6	174	
2 завтрак	Фрукт по сезону	200	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	890					
	Итого		33,903	34,023	110,45	886,363	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Куриное филе в сметанном соусе	90	14,07	6,34	0	118	643
	Гарнир -пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт по сезону	200	3,013	1,013	38	189,013	338
завтрак	Кондитерское изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Суммарный объем блюда	980					
	Итого		33,083	18,033	161	967,563	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Котлета из говядины с подливой	165	13,95	6,34	0	118	643
	Гарнир – отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Нарезка – помидоры свежие	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукты по сезону	200	3,013	1,013	38	189,013	338
завтрак	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	1075					

	Итого		29,143	21,973	185,2	1029,423	
Неделя 2							
День 8							
1 завтрак	Жаркое по домашнему из птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	608
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
2 завтрак	Фрукт - банан	200	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда	850					
	Итого		23,12	25,73	101,8	761,63	
Неделя 2							
День 9							
1 завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гречка рассыпчатая	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Мармелад	20	0	0,02	15,98	64,6	10
2 завтрак	Фрукт по сезону	200	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	820					
	Итого		26,713	12,023	118,33	687,103	
Неделя 2							
День 10							
1 завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Национальное блюдо «Джаршлибже» (Плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,24	13
	Гарнир -пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт по сезону	200	3,013	1,013	38	189,013	338
2 завтрак	Кондитерское изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	1050					
	Итого		30,563	23,033	186,52	1102,833	
	Всего за 10 дней	9100	478,07	244,647	1409,35	9064,187	

Меню составлено в соответствии с СанПин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю., с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Проводится витаминизация 3 блюд.

*Указаны салаты для замены по сезону.

** По желанию можно заменить одно блюдо на другое.