Примерное двухнедельное меню
двухразового питания детей с ОВЗ и инвалидностью

Директор МКОУ СОШ с.п.Хушто-Сырт
/(Кожаков М.М.)
от 30.08.2024 г. приказ №221/5

день: 23.12.2024 **1 понедельник**
неделя: **1**
возрастная категория: **1-11 класс**
сезон: **осенне-зимний**

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
	Завтрак						
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,5	0,10	1,50	8,5	18
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	13,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,5	44
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,41
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,8
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,96
	Итого:	**556**	**28,65**	**29,76**	**80,56**	**704,70**	124
	Второй завтрак						
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	160	3,9	3,6	15	106,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за Второй завтрак:	**360**	**4,10**	**3,60**	**21,50**	**133,50**	

день: 24.12.2024 **2 вторник**

возрастная категория: **1-11 класс**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	98,20	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
	Итого за Завтрак:	**586**	**37,65**	**21,06**	**100,36**	**740,90**	
	Второй завтрак						
54-3в-2020	Вафли	50	2,50	9,90	27,90	210,50	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	
	Итого за Второй завтрак:	**250**	**3,10**	**9,90**	**60,90**	**344,90**	

день: 25.12.2024 **3 среда**

возрастная категория: **1-11 класс**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
	Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	
54-24м-2020	Шницель из курицы	120	23,00	5,10	16,20	202,20	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	6,00	3,60	12,60	100,40	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
#ССЫЛКА!	**Итого:**	**595**	**35,67**	**22,50**	**73,69**	**640,40**	
	Второй завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Итого за Второй завтрак:	**200**	**8,30**	**11,60**	**37,50**	**288,00**	

день: 26.12.2024г **4 четверг**

возрастная категория: **1-11 класс**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
	Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	
54-2р-2020	Рыба запеченная с луком и сыром	100	16,1	11,1	2,8	175,2	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	40	3,03	4,25	20,6	102,89	
	Итого за Завтрак:	**606**	**27,48**	**28,01**	**94,26**	**711,09**	
	Второй завтрак						
54-1т-2020	Пряник	75	14,80	5,30	10,80	150,60	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	
	Итого за Второй завтрак:	**275**	**15,40**	**5,30**	**33,50**	**243,80**	

день: 27.12.2024 **5 пятница**

возрастная категория: **1-11класс**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	
54-12м-2020	Плов с курицей	240	22,20	8,80	39,72	327,70	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3,00	0,00	6,70	27,90	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого за Завтрак:	**556**	**26,65**	**22,66**	**73,88**	**607,30**	
	Второй завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	