И.Н.Лисаченко

Лисаченко Ирина Николаевна
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2025-03-03 09:40:07

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ
«Черкасская СОШ»
_____И.Н.Лисаченко

Меню приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся с ОВЗ

2024-2025 учебный год весенне-летний период

весенне-летний период на 2024-2025 учебный год	Меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся ОВЗ					
прием пищи	**Наименование блюда**	**вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 1 День 1						
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	5.63	8.8	72.4	314.28
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2
	масло сливочное порционное	10	0	8.2	0.1	75
	сок натуральный фруктовый	200	0.5	0.3	24.5	102.3
итого за завтрак		**670**	**17.86**	**22.59**	**131.78**	**807.78**
День 2						
Завтрак	Салат из свежей капусты	60	1.2	2.7	5.5	51
	Плов из говядины	180	13.80	13.3	34.7	313.3
	сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
итого за завтрак		**570**	**20.9**	**17.86**	**91.53**	**666.08**
День 3						
	Макаронные изделия отварные	150	3.52	5.09	34.3	197.1
	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.6
	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
итого за завтрак		**630**	**25.61**	**23.09**	**85.98**	**656.78**
День 4						
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	соус томатный	100	2.6	4.8	8.4	88
	тефтели из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	Кисель п/я	200	0.2	0	12.9	52.9
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
итого за завтрак		**770**	**27.1**	**24.68**	**115.48**	**794.78**
День 5						
завтрак	с-т из моркови и яблок	60	0.57	4.3	15.2	64.4
	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	318
	компот из сухофруктов	200	10	0.6	35.2	110
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	108.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	кондитерское изделие	30	2.01	2.175	22.41	117.45
итого за завтрак		**550**	**37.07**	**24.58**	**93.25**	**718.2**

Неделя 2						
День 6						
	каша молоч.Дружба	200	5	5.8	24.1	168.9
	йогурт 2,5%	200	8.2	3	11.8	114
	кондитерское изделие	30	2.01	2.175	22.41	117.45
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
итого за завтрак		**490**	**17.96**	**13.73**	**51.35**	**526.3**
День 7						
Завтрак	салат из белокочанной капусты	75	1.4	0.1	3.5	20.2
	рис отварной	150	3.6	4.82	36.44	203.5
	Гуляш из говядины	80	13.60	13.21	3.11	185.6
	Чай с сахаром и лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
итого за завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
		695	**29.91**	**20.43**	**97.24**	**693.51**
День 8						
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	8.36	56.34
	Гречка отварная	150	8.2	6.3	35.9	233.7
	соус томатный	100	2.6	4.8	8.4	88
	Тефтеля из говядины	80	11.6	11.7	6.5	177.5
	сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8
		640	**32.47**	**30.6**	**121.66**	**777.9**
итого за завтрак						
День 9	сосиска отварная	55	8.69	22.84	1.8	247.15
	горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	сок натуральный фруктовый	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
	итого за завтрак	**525**	**29.09**	**25.42**	**98.88**	**740.63**
День 10	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.6
	Макаронные изделия отварные	150	3.52	5.09	34.3	197.1
Завтрак	компот из сухофрукт.	200	10	0.06	35.2	110
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	фрукты	100	0.4	0.28	9.08	41.38
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	35.8
	итого за завтрак	**630**	**36.24**	**22.4**	**119.68**	**755.38**
	Среднее значение за период	**5525**	**248.1**	**205.35**	**934.19**	**6858**