Утвержден
приказом по МОУ "СОШ №3 с.п.Иламей
им.Маршенова Н.П."
№ от "01" 02 2023г.

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся с ОВЗ
5-11 классы (горячий завтрак)
2023учебный год

Возрастная категория: с 12лет
Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
1 Завтрак							
	Запеканка творожная со сметаной	210	13,66	9,04	9,92	181,33	20
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Салат морковный	100	1,4	12,66	4,1	134,97	109
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	610					
	Итого		18,11	22,6	34,6	558,7	
Неделя 1 День 2							
1 Завтрак							
	Борщ со сметаной	250	2,292	4,691	17,693	117,74	82
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	550					
	Итого		5,342	5,591	38,273	360,14	
Неделя 1 День 3							
1 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	35,84	230,45	679
	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	715					
	Итого		23,3	24,1	71,19	739,66	
Неделя 1 День 4							
1 Завтрак							
	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат свекольный	100	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38

	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	650					
	Итого		27,53	13,89	57,54	597,25	
Неделя 1 День 5							
1 Завтрак							
	Картофельный соус на сметане	250	2,29	11	14,44	166	320
	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	650					
	Итого		7,22	13,83	40,92	454,71	
Неделя 2 День 6							
1 Завтрак							
	Суп картофельный с фасолью	250	6,319	0,797	27,576	135,855	74
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	550					
	Итого		9,369	1,697	48,156	378,255	
Неделя 2 День 7							
1 Завтрак							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,5	10,45	15,1	179,8	151
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	300					
	Итого		11,55	11,35	35,68	422,2	
Неделя 2 День 8							
1 Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Салат свекольный	100	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	590					
	Итого		17,03	17,2	66,92	629,75	
Неделя 2 День 9							
1 Завтрак							
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	550					
	Итого		14,6	4,04	46,01	420,67	
Неделя 2 День 10							

1 Завтрак							
	Плов из птицы	260	17,8	18,48	33,46	380	492
	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321
	Чай с сахаром	200	0,65	0,1	3,88	28	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	660					
	Итого	5825	22,73	21,31	59,94	668,71	
	Итого за 10дней		156,781	135,608	499,23	5230,045	

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

Проводится С витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое