



**Перспективное, 14 дневное меню для детей с ОВЗ в возрасте от 7 и старше
МКОУ СОШ с.Назино на 2023/24 г.г.**

	1 день					
	Завтрак:					
108	Суп картофельный с клецками и курицей	250	7.7	6.3	29.0	193.5
309	Макаронные отварные с маслом	200	5,4	4,8	28,7	179,4
	Курица отбивная, соус сметанный	100/50	17,2	14,6	12,4	251,5
Промыш.	Сок абрикосовый	200	0,09	0	26,2	105,1
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
Промыш.	Сок яблочн.	200	1.3	0	24.4	101.6
	Бананы св.	200	3.0	0	47.2	200.00
	ИТОГО:		38.4	26.3	188.5	1133.10
	2 день					
	Завтрак:					
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,8	39,3	214,5
260	Гуляш из говядины (свинины)	100/50	23,1	9,6	5,5	201,0
376	Чай с сахаром	200/15	0.1	0,0	16,5	66,6
	Салат из соленых огурцов с зел. горошком	100	1.1	0.2	12.1	55.0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
389	сок	200	1.4	0	27.8	116.80
	Апельсины св.	200	1.8	0	81.8	334.0
	ИТОГО:		33.4	93.60	175.50	973.70
	3 день					
	Завтрак:					
102/16	Суп картофельный с горохом и мясом тушеным	250	10.0	18.8	25.2	303.8
309	Макаронные отварные с маслом	200	7,2	6,4	38,2	239,2
292	Курица тушенная с овощами	150	14.3	13.2	18.9	252.0
377	Чай с лимоном	200/15\7	0,2	0	16,0	65,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
Промыш.	Сок яблочн.	200	1.3	0	24.4	101.6
	Груши св.	200	0.8	0	25.2	104.00

	ИТОГО:		37.5	39.0	168.5	1066.60
	4 день Завтрак:					
88	Щи из св. капусты с картофелем и курицей	250	16,0	4,9	11,5	96,8
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,8	39,3	214,5
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным	120/50	14,7	13,8	20,8	266,3
382	Коф.напиток с молоком	200	3.6	2.7	28.3	151.8
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
	Яблоки св.	200	0.8	0	25.2	104.00
	ИТОГО:		42.4	26.8	172.50	936.00
	5 день. Завтрак:					
55	Салат из свеклы с огурцом солены	100	2.0	6.0	7.7	93.00
312	Пюре картофельное	200	4,3	6,8	29,1	194,0
290/330	Курица запеченная, соус томатный с луком	120/50	20.0	25.7	5.1	334.50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	24,2	87,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
Промыш.	Сок яблочн.	200	1.3	0	24.4	101.6
	Бананы св.	200	3.0	0	47.2	200.00
	ИТОГО:		34.4	39.1	197.4	1011.7
	6 день Завтрак:					
103/288	Суп с фасолью и курицей	200/30	7.8	7.8	19.8	181.1
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.3	6,9	27.5	277.3
278/331	Тефтели мясные, соус томатный с луком	120/50	11,4	16,6	17,0	263,1
промыш	Сок мультифрукт	200	1,0	0	24,4	101,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
	Груши св.	200	0.8	0	25.2	104.00
	ИТОГО:		33.0	31.9	134.5	1029.7
	7 день Завтрак:					
101	Суп картофельный с рисовой кр. и курицей	250	2,0	2,8	21,0	116,3
309	Макаронные отварные с маслом	200	7,2	6,4	38,2	239,2
250	Курица отварная с соусом сметанным	120/50	22.9	18.2	6.0	279.4
382	Коф.напиток с молоком	200	3.6	2.7	28.3	151.8

Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
389	сок	200	1.4	0	27.8	116.80
	Апельсины св.	200	1.8	0	81.8	334.0
	ИТОГО:		42.6	30.7	254.4	1340.1
	8 день Завтрак:					
103	Суп картофельный с макар. изд. и рыбными консервами	250	2.7	2.8	24.2	132.50
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,6
296/330	Котлеты куриные запеченные с соусом молочным и луком	120/50	12,4	16,8	12,7	250,9
376	Чай с сахаром	200/15	0.1	0,0	15,0	60,4
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
Промыш.	Сок	200	1.3	0	24.4	101.6
338	Яблоки свежие	150	0.6	0	18.9	78.0
	ИТОГО:		28.3	26.5	156.5	874.0
	9 день Завтрак:					
82	Борщ со св. капустой и курицей	250	1.8	4.9	15.2	112.2
265	Плов из говядины	250	22,9	8,8	36,8	319
Пром.	Яблочный сок	200	0,0	0,0	34,0	136,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
338	Бананы свежие	150	2.25	0	35.4	150.0
	ИТОГО:		30.65	14.3	142.0	819.8
	10 день Завтрак:					
Промыш.	Икра кабачковая	100	1.4	4.8	8.5	83.0
284	Рулет картофельный с говядиной и сливочным маслом	250/10	22,6	25,9	21,6	410,0
344	Компот из сух.фруктов	200	0.3	0,0	25,7	104,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
Промыш.	Сок	200	1.3	0	24.4	101.6
338	Яблоки свежие	150	0.6	0	18.9	78.0
	ИТОГО:		29.9	31.3	119.7	879.2
	11 день Завтрак:					
108	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	9.5	6.6	23.3	191
309	Макаронные отварные с маслом	200	5,4	4,8	28,7	179,4
299	Суфле из кур с маслом	120/10	19.8	28.8	4.03	353.8

Промыш.	Сок абрикосовый	200	0,09	0	26,2	105,1
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
	Апельсины св.	200	1.8	0	81.8	334.0
	ИТОГО:		40.3	40.8	184.63	1265.9
	12 день:					
	Завтрак:					
312	Пюре картофельное	200	4,3	6,8	29,1	194,0
246	Гуляш из отварной говядины	150	22.7	9.6	5.0	196.50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	24,2	87,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	6,2	1,0	34,3	171,0
45	Салат из капусты св. с морковью	100	1.4	4.6	10.3	88.00
	Дополнительный завтрак:					
Промыш.	Сок	200	1.3	0	24.4	101.6
338	Яблоки свежие	150	0.6	0	18.9	78.0
	Итого:		36.6	22.0	168.2	1084.9
	13 день					
	Завтрак:					
103	Суп картофельный с макаронными изд и мясом	250	2.8	2.8	24.2	132.5
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	5,3	43,7	238,3
296/330	Котлеты куриные запеченные с соусом молочным и луком	120/50	12,4	16,8	12,7	250,9
376	Чай с сахаром	200/15	0.1	0,0	16,5	66,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
Промыш.	Сок яблочн.	200	1.3	0	24.4	101.6
	Бананы св.	200	3.0	0	47.2	200.00
	Итого:		26.9	25.5	189.3	1092.5
	14 день					
	Завтрак.					
88	Щи из св. капусты с картофелем и мясом	250	16,0	4,9	11,5	96,8
291	Плов из курицы	250/60	25,9	32,9	41,7	566,8
70	Огурцы консервированные	60	0.5	0.1	1.9	10.8
промыш	Сок вишневый	200	1,0	0	24,4	101,6
Промыш.	Хлеб пшеничный	50	3.7	0,6	20,6	102,6
	Дополнительный завтрак:					
	Груши св.	200	0.8	0	25.2	104.00
	Итого:		47,9	38,4	83.6	982.6

* На основании сборника рецептурных блюд разработанного ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет; ГУ НИИ питания РАМН РФ. 2007г.