

На заседании УС
протокол №1 от 30.08.2023

И.о. директора МКОУ "СОШ №1" с.п.Малка
Э.Х.Ципинова
приказ №111 от 04.09.2023



Меню для детей с ОВЗ на 2023-2024 учебный год на 01.09.2023г.

№ п/п		масса, гр.		выход гр.	пищевые вещества			энергетич ценность (кал)	цена руб	Сумма
		брутто	нетто		б	ж	у			
Первый день										
ЗАВТРАК										
	Омлет			100						
	яйцо	2						9	18,00	
	молоко	50						90	4,50	
	масло сливочное	3						450	1,35	
	соль	2						20	0,04	
	чай с сахаром			200						
	чай с сахаром	2						900	1,80	
	сахар	15						85	1,28	
	хлеб пшеничный	50		50				48	2,40	
	ИТОГО									29,37
Обед										
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70						30	2,10	
	морковь	10						45	0,45	
	масло растительное	5						150	0,75	
	соль	1						20	0,02	
	лук репчатый	3						55	0,17	
	Суп гороховый			200						
	горох	20						45	0,90	
	картофель	60						40	2,40	
	лук репчатый	5						55	0,28	
	морковь	5						45	0,23	
	сметана	5						360	1,80	
	масло растительное	2						150	0,30	
	соль	2						20	0,04	
	Плов с мясом индейки			250						
	мясо индейки	120						360	43,20	
	лук репчатый	6						55	0,33	
	рис	50						120	6,00	
	масло растительное	7						150	1,05	
	морковь	10						45	0,45	
	соль	2						20	0,04	
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20						75	1,50	
	сахар	15						85	1,28	
	Хлеб	110		110				48	5,28	
	ИТОГО									68,55
Второй день										

ЗАВТРАК							
Каша рисовая на молоке с маслом			200				
рис	30					120	3,60
молоко	120					90	10,80
сахар	5					85	0,43
масло сливочное	3					450	1,35
чай с сахаром			200				
чай с сахаром	2					900	1,80
сахар	15					85	1,28
хлеб пшеничный	50		50			48	2,40
ИТОГО							21,65
Обед							
Тертая морковь с сахаром			60				
морковь	75					45	3,38
сахар	2					85	0,17
масло растительное	5					150	0,75
Борщ со сметаной			200				0,00
картофель	50					40	2,00
свекла	50					35	1,75
капуста	50					30	1,50
морковь	12					45	0,54
лук	5					55	0,28
томат	5					190	0,95
масло растительное	2					150	0,30
сметана	10					360	3,60
соль	2					20	0,04
Котлета мясная			90				
мясо	120					460	55,20
масло растительное	5					150	0,75
соль	2					20	0,04
яйцо	0,1					9	0,90
хлеб	13					48	0,62
молоко	10					90	0,90
лук	10					55	0,55
Гречка отварная			150				
гречка	35					130	4,55
масло сливочное	3					450,00	1,35
соль	1					20	0,02
Чай с лимоном			200				
чай	2					900	1,80
сахар	15					85	1,28
лимон	10					235	2,35
Хлеб	110		110			48	5,28
ИТОГО							90,84
Третий день							
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная			200				
молоко	150					90	13,50
масло сливочное	2					450	0,90

сахар	3						85	0,26
гречневая крупа	20						130	2,60
соль	1						20	0,02
чай с сахаром			200					
чай с сахаром	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
хлеб пшеничный	50		50				48	2,40
ИТОГО								22,75
Обед								
Суп с перловой крупой			200					
картофель	60						40	2,40
морковь	5						45	0,23
лук	5						55	0,28
перловка	18						40	0,72
масло растительное	2						150	0,30
сметана	5						360	1,80
соль	2						20	0,04
Свекла отварная с растительным маслом			60					
свекла	75						35	2,63
масло растительное	5						150	0,75
Тефтели			90					
мясо гов	120						460	55,20
рис	10						120	1,20
соль	2						20	0,04
лук	10						55	0,55
яйцо	0,1						9	0,90
Соус томатный			60					
томат	3						190	0,57
мука	6						38	0,23
масло сливочное	5						450	2,25
соль	2						20	0,04
Макаронные отварные			150					
макаронные	40						50	2,00
масло сливочное	3						450	1,35
соль	2						20	0,04
Компот из яблок			180					
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб	110		110				48	5,28
ИТОГО								127,06
Четвертый день								
Завтрак								
Яйцо отварное			40					
Яйцо	1						9	9,00
Какао с молоком			200					
Какао с молоком	3						680	2,04
молоко	150						90	13,50
сахар	20						85	1,70
Хлеб с маслом			50					

Хлеб	50						48	2,40
масло соевочное	10						450	4,50
ИТОГО								33,14
Обед								
Овощи свежие с растительным маслом			60					
капуста	70						30	2,10
морковь	10						45	0,45
масло растительное	5						150	0,75
соль	1						20	0,02
лук репчатый	3						55	0,17
Суп фасолевый			200					
картофель	70						40	2,80
морковь	5						45	0,23
фасоль	16						185	2,96
лук	5						55	0,28
масло растительное	2						150	0,30
соль	2						20	0,04
сметана	5						360	1,80
Котлета рыбная			90					
минтай	130						165	21,45
лук	10						55	0,55
соль	2						20	0,04
масло сливочное	2						450	0,90
молоко	12						90	1,08
яйцо	0,1						9	0,90
хлеб	13						48	0,62
Рис припущенный			150					
рис	40						120	4,80
масло сливочное	4						450	1,80
соль	2						20	0,04
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	110		110				48	5,28
ИТОГО								52,42
Пятый день								
ЗАВТРАК								
Каша манная на молоке с маслом			200					
крупа манная	30						45	1,35
молоко	120						90	10,80
сахар	5						85	0,43
масло сливочное	3						450	1,35
Чай с сахаром			200					
чай	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
Хлеб	50		50				48	2,40
ИТОГО								19,40
Обед								
Тертая морковь с сахаром			60					

морковь	75					45	3,38
сахар	2					85	0,17
масло растительное	5					150	0,75
Суп картофельный с макаронными изделиями			200				
картофель	70					40	2,80
вермишель	16					50	0,80
морковь	5					45	0,23
лук	5					55	0,28
масло растительное	2					150	0,30
томат	2					190	0,38
соль	2					20	0,04
Куры отварные			90				
мясо куринное	140					200	28,00
соль	2					20	0,04
Соус сметанный			60				
сметана	20					360	7,20
мука	6					38	0,23
масло сливочное	5					450	2,25
соль	2					20	0,04
Пшеника отварная			150				
пшено	35					70	2,45
масло сливочное	5					450	2,25
соль	1					20	0,02
Какао с молоком			200				
какао	3					680	2,04
молоко	100					90	9,00
сахар	20					85	1,70
Хлеб	110		110			48	5,28
ИТОГО							69,61
Шестой день							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями			250				
макаронны	16					50	0,80
молоко	150					90	13,50
сахар	3					85	0,26
масло сливочное	3					450	1,35
хлеб			50				
хлеб	50					48	2,40
ИТОГО							18,31
Обед							
Овощи свежие с растительным маслом			60				
капуста	70					30	2,10
морковь	10					45	0,45
масло растительное	5					150	0,75
соль	1					20	0,02
лук репчатый	3					55	0,17
Суп гороховый			200				
горох	20					45	0,90

картофель	60						40	2,40
лук репчатый	5						55	0,28
морковь	5						45	0,23
сметана	5						360	1,80
масло растительное	5						150	0,75
соль	2						20	0,04
Мясо индейки отварное в сметанном соусе			90/60					
мясо индейки	130						360	46,80
лук репчатый	8						55	0,44
сметана	20						360	7,20
соль	4						20	0,08
масло сливочное	5						450	2,25
мука	5						38	0,19
Макароны отварные			150					
макароны	40						50	2,00
масло сливочное	3						450	1,35
соль	2						20	0,04
Компот из яблок			180					
яблоко	20						75	1,50
сахар	15						85	1,28
Хлеб	110		110				48	5,28
ИТОГО								78,28
Седьмой день								

ЗАВТРАК								
Омлет								
яйцо	2						9	18,00
молоко	50						90	4,50
масло сливочное	3						450	1,35
соль	2						20	0,04
чай с сахаром			200					
чай с сахаром	2						900	1,80
сахар	15						85	1,28
хлеб пшеничный	50		50				48	2,40
ИТОГО								29,37
Обед								
Тертая морковь с сахаром			60					
морковь	75						45	3,38
сахар	2						85	0,17
масло растительное	5						150	0,75
Борщ со сметаной			200					
картофель	50						40	2,00
свекла	50						35	1,75
капуста	50						30	1,50
морковь	12						45	0,54
лук	5						55	0,28
томат	5						190	0,95
масло растительное	2						150	0,30
сметана	10						360	3,60

соль	2					20	0,04
Тефтели			90				
мясо гов	120					460	55,20
рис	10					120	1,20
соль	2					20	0,04
лук	10					55	0,55
яйцо	0,1					9	0,90
Соус томатный			60				
томат	3					190	0,57
мука	6					38	0,228
масло сливочное	5					450	2,25
соль	2					20	0,04
Гречка отварная			150				
гречка	35					130	4,55
масло сливочное	3					450,00	1,35
соль	1					20	0,02
Чай с лимоном			200				
чай	2					900	1,80
сахар	15					85	1,28
лимон	10					235	2,35
Хлеб	110		110			48	5,28
ИТОГО							92,85
Восьмой день							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая на молоке с маслом			200				
рис	30					120	3,60
молоко	120					90	10,80
сахар	5					85	0,43
масло сливочное	3					450	1,35
чай с сахаром			200				
чай с сахаром	2					900	1,80
сахар	15					85	1,28
хлеб пшеничный	50		50			48	2,40
ИТОГО							21,65
Обед							
Суп крестьянский с пшенной крупой			200				
картофель	60					40	2,40
пшено	18					70	1,26
морковь	5					45	0,23
лук	5					55	0,28
масло растительное	2					150	0,30
сметана	5					360	1,80
соль	2					20	0,04
Свекла отварная с растительным маслом			60				
свекла	75					35	2,63
масло растительное	5					150	0,75
Куры отварные			90				
мясо куриное	140					200	28,00

соль	2							20	0,04
Соус сметанный			60						
сметана	20							360	7,20
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							450	2,25
соль	2							20	0,04
Картофельное пюре			150						
картофель	180							40	7,20
масло сливочное	5							450	2,25
молоко	20							90	1,80
соль	2							20	0,04
Компот из яблок			180						
яблоко	20							75	1,50
сахар	15							85	1,28
Хлеб	110		110					48	5,28
ИТОГО									110,08
Девятый день									
ЗАВТРАК									
Каша гречневая молочная *			200						
молоко	150							90	13,50
масло сливочное	2							450	0,90
сахар	3							85	0,26
гречневая крупа	20							130	2,60
соль	1							20	0,02
чай с сахаром			200						
чай с сахаром	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
хлеб пшеничный	50		50					48	2,40
ИТОГО									22,75
Обед									
Салат витаминный			60						
капуста	70							30	2,10
морковь	10							45	0,45
сахар	1							85	0,09
масло растительное	4							150	0,60
лук репчатый	5							55	0,28
Суп фасолевый			200						
картофель	70							40	2,80
морковь	5							45	0,23
фасоль	16							185	2,96
лук	5							55	0,28
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							20	0,040
сметана	5							360	1,80
Котлета рыбная			90						
минтай	130							165	21,45
лук	10							55	0,5500
соль	2							20	0,04
яйцо	0,1							9	0,90
молоко	12							90	1,08

