

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ СОШ №9 им.Цагова Н.А.
г.Баксана

А.М.Шапсигов

от " "

г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд
для обучающихся 5-11 классов ОВЗ
МКОУ «СОШ №9 им.Цагова Н.А.» г.Баксана

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен-ть	№ рец
НЕДЕЛЯ 1							
<i>понедельник завтрак</i>	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0	68,7	
	Масло сливочное	15	0,1	6,2	1,4	112,2	
	итого:	275	7,24	12,14	40,55	326,05	
<i>обед</i>	Куры тушеные в сметанном соусе	90	25,76	23,89	16,82	206,25	290
	Макароны отварные с маслом (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	итого:	480	35,64	32,2	85,9	600,2	
<i>вторник завтрак</i>	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Яйцо вареное	40	3,1	1,87	3,17	39,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	итого:	280	5,14	2,51	42,32	184,65	
<i>обед</i>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	9,02	8,46	23,53	206,34	208
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	7,85	0,05	71,01	379
	итого:	390	10,9	16,95	48,73	394,5	
<i>среда завтрак</i>	Булочка домашняя	67	14,56	25,04	87,84	318	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	итого:	267	2,52	28,19	105,32	426,35	
<i>обед</i>	Гуляш из говядины	90	23,8	19,52	5,74	203	591
	Картофельное пюре	150	3,44	5,51	22,31	152,59	694
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	итого:	480	29,28	25,67	67,2	500,74	
<i>четверг</i>	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

<i>обед</i>	Бефстроганов из говядины	80	23,9	18,33	2,19	215,09	172
	Рис отварной (гарнир)	150	3,84	6,46	38,63	228,02	304
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Компот из сухофруктов	200	1	0	0	97,6	868
	итого:	470	30,58	25,43	53,38	657,86	
<i>пятница завтрак</i>	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	итого:	240	4,36	3,79	42,63	225,5	
<i>обед</i>	Рагу из говядины	200	16,52	14,98	4,88	326,4	33
	Свекла тушенная	60	5,91	5,57	10,61	114,35	
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	итого:	500	24,47	21,19	42,05	585,9	
НЕДЕЛЯ 2							
<i>понедельник завтрак</i>	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Сыр столовый	10	2,52	3,15	17,48	108,35	101 1
	Масло сливочное	15	0,1	6,2	1,4	112,2	
	итого:	265	4,56	9,99	58,03	365,7	
<i>обед</i>	Омлет натуральный из куриных яиц с сосисками	150	11,34	19,78	26,45	236	215
	Капуста тушенная	60	2	4,18	13,4	85,9	321
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	итого:	450	17,7	27,75	69,89	547,4	
<i>вторник завтрак</i>	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Яйцо вареное	40	3,1	1,87	3,17	39,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	итого:	280	5,14	2,51	42,32	184,65	
<i>обед</i>	Плов из курицы	200	27,37	34,04	34,84	471,25	304
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,4	97,6	349
	итого:	651	39,45	42,1	95,25	998,48	
<i>среда завтрак</i>	Булочка домашняя	67	14,56	25,04	87,84	318	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	итого:	267	2,52	28,19	105,32	426,35	
<i>обед</i>	Бефстроганов из говядины	80	10,37	8,18	2,63	125,62	172
	Каша гречневая (гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	302
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,4	379
	итого:	470	24,22	20,36	75,97	636,17	
<i>четверг завтрак</i>	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0	68,7	
	Масло сливочное	15	0,1	6,2	1,4	112,2	

	итого:	275	7,24	12,14	40,55	326,05	
обед	Жаркое по-домашнему	200	11,85	12,97	19,96	243,97	436
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	итого:	440	13,89	13,61	46,52	389,12	
пятница - завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	
	итого:	240	4,36	3,79	30,04	225,5	
обед	Рыба запеченная	80	14,32	5,79	2,68	120,11	244
	Пюре картофельное	150	3,44	5,51	22,31	152,59	694
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	итого:	470	19,8	11,94	51,55	417,85	