



**Перспективное меню ( горячие завтраки) при МБОУ СОШ с.Зеркальное октябрь 2023 год  
 для учащихся ОВЗ**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход в граммах	Энерг. ценность, ккал	Белки	Жиры	Углевод.
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
19	Каша вязкая молочная с маслом манная.	210	197,00	4,52	4,07	35,46
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Обед</b>						
6	Щи с курицей.	250	167,6	7,22	15,25	12,14
51	Салат из морской капусты с луком.	100	106,6	1,8	7,6	6,81
24	Плов с мясом.	180	351,6	13,4	10,0	38,6
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
87	Груша	100	47,0	0,3	0,4	0,3
69	Хлеб пшеничный.	40	88,0	3,04	0,84	17,04
<b>Итого за день</b>			<b>1160,65</b>	<b>35,64</b>	<b>42,4</b>	<b>147,52</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
19	Каша вязкая молочная с маслом гречневая.	210	203,00	6,21	5,28	32,79
47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	121,52	1,36	0	29,02
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Обед</b>						
8	Суп картофельный с зелёным горошком консервированным.	250	121,0	2,9	6,5	18,3
53	Икра кабачковая (пром. производства).	100	62,4	0,96	3,77	6,17
27	Макаронные изделия отварные.	180	202,14	6,62	5,42	31,73
79	Котлеты по - деревенски (полуфабрикат).	100	118,0	4,69	3,74	15,54
66	Соус красный основной.	30	47,34	0,77	2,24	6,09
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
74	Сыр (порциями).	15	54,60	3,48	4,43	0,00
<b>Итого за день</b>			<b>1118,85</b>	<b>31,63</b>	<b>32,65</b>	<b>175,89</b>

20 (1)	Рис припущенный.	180	245,88	4,3	4,9	45,67
38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	100	128,0	10,6	5,4	5,6
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
87	Груша	100	47,0	0,3	0,4	0,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Итого за день</b>			<b>1200,16</b>	<b>35,5</b>	<b>39,9</b>	<b>167,65</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
17	Суп молочный с вермишелью.	250	143,5	6,4	5,3	22
42	Фруктовый сок (яблочный)	200	51,0	1,12	0,11	15,68
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Обед</b>						
11	Свекольник с курицей.	250	146,41	8,86	6,34	12,93
21	Пюре картофельное.	180	164,70	3,67	5,76	24,53
89	Голубцы лен. (полуфаб.) с соусом кр. осн.	120	202,24	9,07	12,34	13,59
47	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	200	121,52	1,36	0	29,02
69	Хлеб пшеничный.	40	88,0	3,04	0,84	17,04
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
<b>Итого за день</b>			<b>1077,37</b>	<b>39,9</b>	<b>33,62</b>	<b>160,77</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
18	Каша пшённая молочная жидкая.	250	354,5	9,6	11,7	44,7
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
87	Груша	100	47,0	0,3	0,4	0,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
<b>Обед</b>						
12	Суп гречневый с курицей.	250	134,29	4,7	4,63	19,32
21	Пюре картофельное.	180	164,70	3,67	5,76	24,53
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
<b>Итого за день</b>			<b>1063,34</b>	<b>30,01</b>	<b>29,66</b>	<b>152</b>