

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



№ тех. карты	Наименование блюд	Выход в граммах	Энерг. ценность, ккал	Белки	Жиры	Углевод.
1 день						
Завтрак						
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
Обед						
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
Итого за день			1160,65	35,64	42,4	147,52
2 день						
Завтрак						
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
Обед						
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
Итого за день			1118,85	31,63	32,65	175,89

3 день						
Завтрак						
17	Суп молочный с вермишелью.	250	143,5	6,4	5,3	22
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
Обед						
13	Суп рисовый с курицей.	250	62,5	3,68	1,98	7,42
28	Овощное рагу с мясом.	250	302,5	14,05	16,7	26,58
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
86	Яблоко	100	47,0	0,4	0,4	9,8
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
74	Сыр (порциями).	15	54,60	3,48	4,43	0,00
Итого за день			855,8	32,73	30,09	112,74
4 день						
Завтрак						
14	Суп молочный с манной крупой.	250	165,25	6,51	6,35	20,53
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
74	Сыр (порциями).	20	72,80	4,64	5,90	0,00
85	Банан	100	94,5	1,5	0,5	21,0
45	Чай с лимоном	200	61,56	0,16	0,1	14,92
70	Печенье.	30	141,0	6,15	6,45	19,8
Обед						
10	Борщ с курицей.	250	136,3	8,04	6,39	6,98
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
44	Чай.	200	56,85	0,08	0,01	10,69
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
Итого за день			1124,8	39,22	36,15	157,38
5 день						
Завтрак						
19	Каша вязкая молочная с маслом рисовая.	210	197,00	3,09	4,07	36,98
40	Кофейный напиток.	200	145,34	4,58	5,04	21,05
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
Обед						
9	Суп с вермишелью с курицей.	250	114,18	6,05	7,98	10,92
60	Салат картофельный с огурцами солеными.	100	98,77	1,72	5,27	10,9
23	Каша гречневая рассыпчатая.	180	247,29	4,32	5,52	45,24
88	Ёжики по домашнему (полуфабрикат).	100	127,06	9,32	6,79	9,02

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
Итого за день			1165,83	34,49	38,18	176,45
		6 день				
		Завтрак				
16	Каша рисовая молочная.	250	280,2	8,3	7,5	45,0
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
		Обед				
12	Суп гречневый с курицей.	250	134,29	4,7	4,63	19,32
30	Жаркое по-домашнему	250	310,99	10,88	18,02	26,43
42	Фруктовый (персиковый)	200	117,08	0,9	0	17,3
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
85	Банан	100	94,5	1,5	0,5	21,0
70	Печенье.	20	94,0	4,1	2,3	13,2
Итого за день			1284,58	36,3	34,21	196,83
		7 день				
		Завтрак				
18	Каша пшённая молочная жидкая.	250	354,5	9,6	11,7	44,7
40	Кофейный напиток.	200	145,34	4,58	5,04	21,05
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
		Обед				
8	Суп картофельный с зелёным горошком консер.	250	121,0	2,9	6,5	18,3
27	Макаронные изделия отварные.	180	202,14	6,62	5,42	31,73
36	Птица отварная.	100	182,69	7,47	8,3	14,57
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
88(1)	Мандарины	120	42,0	0,96	0,24	9,0
Итого за день			1259,67	39,69	42,06	178,61
		8 день				
		Завтрак				
19	Каша вязкая молочная с маслом гречневая.	210	203,00	6,21	5,28	32,79
41	Какао с молоком.	200	80,0	3,0	3,6	13,7
69	Хлеб пшеничный.	30	66,0	2,28	0,63	12,78
		Обед				
7	Рассольник Ленинградский с мясом.	250	181,25	5,1	8,95	26,16
61	Салат из свеклы с чесноком.	100	126,18	1,35	10,1	7,18

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
Итого за день			1200,16	35,5	39,9	167,65
9 день						
Завтрак						
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
Обед						
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
Итого за день			1063,34	30,01	29,66	152
10 день						
Завтрак						
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
Обед						
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
Итого за день			1077,37	39,9	33,62	160,77