

Утверждаю  
 Директор МКОУ «СОШ №15»  
 Ф.А.Бачиева

Приказ № 10 от « 28 » 2024г.



**МЕНЮ**  
 горячего питания школьников с ОВЗ 7-11 лет, 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг.цен. (ккал)	№ рецепт
1	2	3	4	5	6	7	8

**День №1**

Завтрак	Суп молочный рисовый	200,00	5,10	10,72	28,30	199,00	94
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
<b>Итого:</b>			<b>8,08</b>	<b>11,16</b>	<b>47,95</b>	<b>287,20</b>	
Обед	Котлеты (из говядины)	100,00	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Макароны отварные с маслом	150,00	5,45	4,00	32,90	211,37	203
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,40	0,00	18,20	62,00	377
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	пр
<b>Итого:</b>			<b>18,54</b>	<b>16,11</b>	<b>90,44</b>	<b>555,95</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>26,62</b>	<b>27,27</b>	<b>138,39</b>	<b>843,15</b>	

**День №2**

Завтрак	Сдоба обыкновенная	80,00	4,00	2,60	24,30	148,00	421
	Чай с сахаром	200,00	6,77	5,72	40,41	150,80	382
<b>Итого:</b>			<b>10,77</b>	<b>8,32</b>	<b>64,71</b>	<b>298,80</b>	
Обед	Птица (курица) отварная с соусом	100,00	20,46	22,28	0,06	283,10	290
	Каша пшеничная с маслом	150,00	6,60	5,72	37,83	229,50	302
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Масло сливочное	10,00	0,19	12,30	0,15	94,50	пр
	Сыр голландский	20,00	5,20	5,20	0,00	70,00	пр
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Пряники	50,00	1,72	0,11	25,07	102,35	пр
<b>Итого:</b>			<b>41,23</b>	<b>49,59</b>	<b>100,34</b>	<b>986,25</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>52,00</b>	<b>57,91</b>	<b>165,05</b>	<b>1285,05</b>	

**День №3**

Завтрак	Яйцо отварное	50,00	5,20	5,20	0,00	70,00	209
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,2	пр
	Сыр	20,00	4,00	4,10	0,00	53,00	пр
	Какао с молоком	130,00	6,77	5,72	40,41	150,80	382
<b>Итого:</b>			<b>19,75</b>	<b>18,95</b>	<b>15,46</b>	<b>372,00</b>	
Обед	Гуляш (из говядины)	100,00	13,40	13,40	3,20	188,00	260
	Гречка рассыпчатая с маслом	150,00	3,10	9,15	17,98	132,80	302
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр

	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,40	0,00	18,20	62,00	349
	Фрукты свежие (бананы)	100,00	1,72	0,11	9,80	102,35	пр
<b>Итого:</b>			<b>21,60</b>	<b>23,10</b>	<b>68,83</b>	<b>572,55</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>40,55</b>	<b>38,56</b>	<b>128,89</b>	<b>944,55</b>	

**День №4**

Завтрак	Каша молочная манная	200,00	3,00	3,20	15,30	98,00	181
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Чай с сахаром	200,00	6,77	5,72	40,41	150,80	382
<b>Итого:</b>			<b>12,75</b>	<b>9,36</b>	<b>75,36</b>	<b>337</b>	
Обед	Рыба припущенная	100,00	15,90	0,90	0,50	74,00	230
	Картофельное пюре с маслом	150,00	3,20	5,10	18,90	141,00	312
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,40	0,00	18,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Фрукты свежие (бананы)	100,00	1,72	0,11	25,07	102,35	пр
<b>Итого:</b>			<b>24,20</b>	<b>6,55</b>	<b>82,32</b>	<b>467,55</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>36,95</b>	<b>15,91</b>	<b>157,68</b>	<b>804,55</b>	

**День №5**

Завтрак	Сдоба обыкновенная	80,00	4,00	2,60	24,30	148,00	421
	Чай с сахаром	200,00	6,77	5,72	40,41	150,80	382
<b>Итого:</b>			<b>10,77</b>	<b>8,32</b>	<b>64,71</b>	<b>298,80</b>	
Обед	Плов с курицей	150,00	15,30	17,60	23,90	315,00	291
	Чай с сахаром и молоком	200,00	1,60	1,50	13,20	85,00	382
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Масло сливочное	10,00	0,19	12,30	0,10	94,50	пр
	Сыр голландский	15,00	5,20	5,20	0,00	70,00	пр
	Конфеты шоколадные	28,00	0,46	2,10	3,70	36,00	пр
<b>Итого:</b>			<b>25,73</b>	<b>39,14</b>	<b>60,55</b>	<b>688,70</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>36,50</b>	<b>47,46</b>	<b>125,26</b>	<b>987,50</b>	

**День №6**

Завтрак	Суп молочный рисовый	200,00	3,1	5,00	11,10	99,20	94
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
<b>Итого:</b>			<b>6,08</b>	<b>5,44</b>	<b>30,75</b>	<b>187,4</b>	
Обед	Тефтели (из говядины) с соусом	100,00	7,86	7,98	9,32	140,98	268
	Макароны отварные с маслом	150,00	5,45	5,78	32,90	211,37	312
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,2	пр
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,40	0,00	18,20	62,00	377
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	421
<b>Итого:</b>			<b>17,09</b>	<b>14,60</b>	<b>89,87</b>	<b>109,00</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>23,17</b>	<b>20,04</b>	<b>120,62</b>	<b>296,40</b>	

День №7

Завтрак	Сдоба обыкновенная	80,00	4,00	2,60	24,30	148,00	421
	Чай с сахаром	200,00	6,77	5,72	40,41	150,80	382
<b>Итого:</b>			<b>10,77</b>	<b>8,32</b>	<b>64,71</b>	<b>298,80</b>	
Обед	Птица отварная с соусом	200,00	20,46	22,28	0,06	283,10	290
	Каша пшеничная с маслом	150,00	6,60	5,72	37,83	229,50	302
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Масло сливочное	10,00	0,19	12,30	0,10	94,50	пр
	Сыр голландский	20,00	5,20	5,20	0,00	70,00	пр
	Какао с молоком	200,00	3,30	3,10	13,60	95,00	382
	Печенье	50,00	1,11	0,11	25,05	58,00	пр
<b>Итого:</b>			<b>39,84</b>	<b>49,15</b>	<b>93,29</b>	<b>918,30</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>50,61</b>	<b>57,47</b>	<b>158</b>	<b>1217,10</b>	

День №8

Завтрак	Яйцо отварное	50,00	5,20	5,20	0,00	70,00	209
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Сыр голландский	20,00	5,20	5,20	0,00	70,00	пр
	Какао с молоком	200,00	3,30	3,10	13,60	95,00	382
<b>Итого:</b>			<b>16,68</b>	<b>13,94</b>	<b>33,25</b>	<b>323,20</b>	
Обед	Бефстроганов (из говядины)	100,00	16,20	15,10	2,10	210,00	260
	Гречка рассыпчатая с маслом	150,00	8,30	8,95	37,37	262,00	302
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Компот из изюма	200,00	0,50	0,01	30,09	123,00	349
	Фрукты свежие (бананы)	100,00	1,72	0,11	25,07	102,35	пр
<b>Итого:</b>			<b>29,70</b>	<b>24,61</b>	<b>114,28</b>	<b>785,55</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>46,38</b>	<b>38,55</b>	<b>147,53</b>	<b>1108,75</b>	

День №9

Завтрак	Каша манная молочная	200,00	3,00	3,20	15,30	98,00	181
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Чай с сахаром	200,00	6,77	5,72	40,41	150,80	382
<b>Итого:</b>			<b>12,75</b>	<b>9,36</b>	<b>75,36</b>	<b>337</b>	
Обед	Рыба припущенная	100,00	15,90	0,90	0,50	74,00	230
	Картофельное пюре с маслом	150,00	3,20	5,10	18,90	141,00	312
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,40	0,00	18,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	пр
	Фрукты свежие (бананы)	100,00	1,72	0,11	25,07	102,35	пр
<b>Итого:</b>			<b>24,20</b>	<b>6,55</b>	<b>82,32</b>	<b>467,55</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>36,95</b>	<b>15,91</b>	<b>157,68</b>	<b>804,55</b>	

День №10

Завтрак	Сдоба обыкновенная	80,00	4,00	2,60	24,30	148,00	421
	Чай с сахаром	200,00	6,77	5,72	40,41	150,80	382
	<b>Итого:</b>		<b>10,77</b>	<b>8,32</b>	<b>64,71</b>	<b>298,80</b>	
Обед	Плов с курицей	150,00	15,30	17,60	23,90	315,00	291
	Чай с сахаром и молоком	200,00	1,60	1,50	13,20	85,00	382
	Хлеб пшеничный	60,00	2,98	0,44	19,65	88,20	ч пр
	Масло сливочное	10,00	0,19	12,30	0,10	94,50	пр
	Сыр голландский	20,00	5,20	5,20	0,00	70,00	пр
	Конфеты шоколадные	28,00	0,46	2,10	3,70	36,00	пр
<b>Итого:</b>			<b>25,73</b>	<b>39,14</b>	<b>60,55</b>	<b>688,70</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>36,50</b>	<b>47,46</b>	<b>125,26</b>	<b>987,50</b>	

**Литература:** «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образ, учреждениях»

**Разработчики сборника:** Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва.

Члены комиссии:

Повар

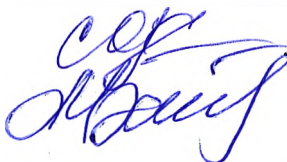


Ж.М.Кайгермазова

Социальный педагог

А.А.Бачиева

Главный бухгалтер



С.А.Фирова

Зам.директора по ВР

М.М.Аппаева