

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Тегульдетская средняя
общеобразовательная школа»

О.Г. Сивкова

«30» августа 2024г.



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне – зимний.

Возрастная категория: 7-11 лет

063

№ рецептуры (7-11лет)	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			калорийность
			Б	Ж	У	
1 день, завтрак						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	5	23	150
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8	7	36	239
293	Курица жареная	100	12	13	1	159
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	2	8	3	95
пром	Сок фруктовый	200	1	0	62	70
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
Итого:		840	34	34	146	794
обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1	0	4	21
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6	8	13	142
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	6	33	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	14	11	3	170
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
Пром.	Хлеб пшеничный и ржаной	60	5	1	23	116
ИТОГО:		870	32	26	92	718
2 день,завтрак						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	6	8	7	120
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	3	6	24	158
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	8	6	5	106
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
пром	Хлеб пшеничный	40	4	0	21	81
<i>Итого:</i>		750	22	20	73	532
Обед:						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6	8	17	162
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	19	19	16	301
54-5г-2020	Перловка отварная	150	4	6	34	205
пром	Сок фруктовый	200	1	0	62	70
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
пром	фрукт	100				
ИТОГО:		890	35	34	152	854
3 день,завтрак						
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	2	8	3	95
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	6	33	202
54-5м-2020	Котлета из птицы	100	14	3	10	128
пром	Хлеб пшенич.	40	4	1	21	81
516	Кисель витаминный	200	2	0	29	122
ИТОГО:		840	35	24	116	794
Обед .						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	1	0	3	14
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	5	23	150
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	209
293	Курица жареная	100	12	13	1	159

пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
пром	Сок фруктовый	200	1	0	62	70
ИТОГО:		880	30	24	148	718
4 день,завтрак						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6	8	13	142
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	209
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	19	19	16	301
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	74
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	1	0	20	81
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
ИТОГО:		850	37	36	115	814
54-3с-2020	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6	8	17	162
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	3	6	24	158
54-1м-2020	бефстроганов	100	15	13	3	188
пром	Сок фруктовый	200	1	0	62	70
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
ИТОГО:		790	30	28	129	694
5день,завтрак						
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	32	18	0	31
54-9м-2020	Жаркое по - домашнему	150	20	19	17	323
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207	0	0	6	26
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
ИТОГО:		497	56	38	44	461
обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8	7	36	239
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	8	6	5	106
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
ИТОГО:		780	30	20	100	694
6 день,завтрак						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6	8	17	162
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	209
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	19	19	16	301
516	Кисель витаминный	200	2	0	29	122
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	74
пром	Хлеб пшеничный	40	4	21	21	81
ИТОГО:		850	38	48	128	9749
Обед.						
50	Салат из свеклы с чесноком	100	5	9	8	131
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	5	23	150
266	Бифштекс из говядины	80	15	24	0	275
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207	0	0	6	26
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
ИТОГО:		867	35	45	80	844
7день,завтрак						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-5м-2020	Котлета из птицы	100	14	3	10	128
54-3соус-2020	Соус красный	100	3	3	9	74
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
пром	Хлеб пшеничный	40	4	21	21	81
ИТОГО:		840	31	39	96	662
Обед:						

54-3с-2020	Рассольник ленинградский со сметаной	260	6	8	17	162
54-4г-2020	Гречка отварная	150	8	7	36	239
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	19	19	16	301
пром	Сок фруктовый	200	1	0	62	70
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
ИТОГО:		790	39	35	189	888
8 день,завтрак						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6	8	13	142
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	13	19	3	237
пром	Горошек зеленый	50	16	2	0	3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0	20	81
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
ИТОГО:		700	40	30	57	544
Обед.						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	260	6	8	7	120
54-1м-2020	бефстроганов	100	15	13	3	188
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	6	33	202
пром	Сок фруктовый	200	1	0	62	70
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
ИТОГО:		790	32	28	138	738
9 день,завтрак						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	260	6	8	7	120
54-6г-2020	Рис отварной	150	4	5	36	209
54-5р-2020	Котлета рыбная с морковью(горбуша)	100	14	3	9	116
пром	Сок фруктовый	200	5	0	17	70
пром	Хлеб пшеничный	40	4	1	21	81
Итого:		750	33	17	90	596
Обед.						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8	6	20	166
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-5м-2020	Котлета из птицы	100	14	3	10	128
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	2	116
ИТОГО:		780	31	16	68	623
10 день,завтрак						
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	210	5	7	28	194
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	107
2	Бутерброд с повидлом	55	2	4	27	156
пром	Фрукты	200				
Итого:		665	12	15	68	457
Обед.						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	260	6	8	7	120
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	19	25	5	322
516	Кисель витаминный	200	2	0	29	122
пром	Хлеб в ассортименте	80	5	1	23	116
ИТОГО:		790	35	40	84	826