

«УТВЕРЖДЕНО»
 Директор МБОУ
 «Тихвинская СШ им. А.И. Куца»
 _____ Е.А. Гермизеева
 «04» декабря 2023 г.

МЕНЮ
для организации 2-х разового питания для детей с ОВЗ
на 2023-2024 учебный год (на 10 дней)

<i>Первая неделя</i>							
<i>Понедельник, день первый</i>							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1.		Вареники с картофелем и маслом	150/10	6,9	19,9	39,75	280,5
2.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3.	3	Бутерброд с сыром	<u>40</u> 15/5/20	4,6	9,9	10,7	152,0
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
Обед							
1.	38	Макароны отварные	180	6,12	9,0	34,2	243,2
2.	643	Птица тушеная в соусе	100/10 0	28,4	28,85	6,23	266,67
3		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
4		Сок	200	0,2	0	15,39	57,19
5		Кондитерские изделия (печенье)	30	0,72	9,88	21,58	73,91

<i>Первая неделя</i>							
<i>Вторник, день второй</i>							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1.	6	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5
2.		Сок	200	0,2	0	15,039	57,190
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
Обед							
1.	19	Пюре картофельное	200	4,2	10,6	29,4	150,0
2.	27	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100/10 0	18,49	10,46	8,71	200
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28

Первая неделя							
Среда, день третий							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге тическая ценность
Завтрак							
1.	20	Суп-лапша на курином бульоне	250/5	37,5	2,5	77,0	179,0
2.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
Обед							
1.	25	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,945	7,48	47,78	307,26
2.	30	Котлета	100	14,20	17,40	13,00	214,00
3.	44	Соус томатный	75	0,87	3,15	6,0	55,88
4.	7	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0
5.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
Первая неделя							
Четверг, день четвертый							
№ п/п	№ тех. Карт ы	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге тическая ценность
Завтрак							
1	40	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66
2.		Кондитерские изделия (печенье)	30	0,72	9,88	21,58	73,91
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
Обед							
1.	492	Плов из птицы	200	22,37	15,25	28,58	379,78
2.	10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
		Кондитерское изделие	30	0,72	988	21,58	73,91
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28

Первая неделя							
Пятница, день пятый							
№ п/п	№ тех. Карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге тическая ценность
Завтрак							
1.	22	Каша манная жидкая	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2.	7	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,66
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
4.		Кондитерские изделия (печенье)	30	0,72	9,88	21,58	73,91
Обед							
1.	23	Каша молочная рисовая	250/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2.	262	Булочка с сахаром	100/10	9,4	2,2	52	270,0
3.	6	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	-	15,2	60,0
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28

Вторая неделя							
Понедельник, день шестой							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге тическая ценность
Завтрак							
1.	18	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,3
2.	2	Бутерброд с джемом или повидлом	40 20/5/15	1,8	2,86	21	117,1
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
Обед							
1.	98	Макароны с сыром	200	4	6,6	18,4	150,0
2.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0

Вторая неделя							
Вторник, день седьмой							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге тическая ценность
Завтрак							
1.	37	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	4,97	3,74	23,89	153,63
2.		Кондитерские изделия (печенье)	30	0,72	9,88	21,58	73,91
3.	11	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Обед							
1.	29	Жаркое по домашнему	95/250	42,54	10,91	37,85	41945
2.	4	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,66
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28

Вторая неделя							
Среда, день восьмой							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге тическая ценность
Завтрак							
1.	42	Пельмени с маслом	150/10	17,7	16,2	22,6	287
2.		Хлеб	30	2,21	0,28	22,35	91,28
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
Обед							
1.		Пюре картофельное	200	4,2	10,6	29,4	150,0
2.		Голень куриная	100	292	6,8	0,5	186
3.	6	Чай с лимоном и сахаром	200/15/ 7	0,3	-	15,2	60,0
5.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28

Вторая неделя							
Четверг, день девятый							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1.	17	Суп картофельный с бобовыми	250	22,5	28,97	40,89	426,94
2.	4	Бутерброд с маслом	40 20/15	4,6	9,9	10,7	152
3.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
4.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
Обед							
1.	38	Рис отварной	200	3,7	3,6	37,2	210,4
2.		Соус томатный	75	0,87	31,5	6,0	55,88
3.	30	Котлеты из мяса птицы	100	14,2	11,4	13,00	214,00
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
5.	10	Компот	200	0,04	-	24,76	94,20

Вторая неделя							
Пятница, день десятый							
№ п/п	№ тех. карты	Меню	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак							
1.	22	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
2.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
3.	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
Обед							
1.	37	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
2.	32	Тефтели (вариант №2)	230	14,9	10,5	17,1	209
3.	8	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
4.		Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28