

СОГЛАСОВАНО
Председатель Комитета по образованию

администрации Русско-Полянского
муниципального района

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

БОУ «Русскополянская
школа №2»

Т.И.Буц

В.Н.Грачева

**МЕНЮ ТОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ОВЗ (5-11 КЛАСС)
2023-2024 учебный год**

Наименование блюда, данные о справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША	100	9.7	13.92	7.89	196
2 СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.49	3.6	4.1	51.45
3 ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8.95	6.73	43	279
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
6 ФРУКТ	200				
ВСЕГО	530.00	19.14	24.25	54.99	526.45
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21.71	16.55	15.02	296
2 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
3 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
4 ПЕЧЕНЬЕ	80	6.60	8.50	72.40	391.00
ВСЕГО	560.00	31.41	25.65	129.02	809.00
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105	17.43	11.64	7.10	162.31
2 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.62	5.42	31.73	202.14
3 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.04	0	24.76	94.2
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5 ВАФЛИ	80				
ВСЕГО	625.00	26.99	17.66	91.19	552.65
4 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная)	100	28.08	23.92	0	309.4
2 СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	200	3.9	7.52	57	233.86
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60.00	2.90	0.60	27.60	94.00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
5 ФРУКТ	200				
ВСЕГО	760.00	35.08	32.04	98.60	665.26
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	11.40	6.90	25.05	296.10
2 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4 ВАФЛИ	80				
ВСЕГО	490.00	14.50	7.50	66.65	418.10

6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
	АПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	22.24	15.36	32.16	149.2
2	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1.45	1.72	11.31	
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
5	ФРУКТ	200				
	ВСЕГО	610.00	26.79	17.68	85.07	271.20
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12.13	17.4	9.86	245
2	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	14.55	8.7	36.6	270.3
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
5	ПЕЧЕНЬЕ	80	6.60	8.50	72.40	391.00
	ВСЕГО	640.00	36.38	35.20	160.46	1028.30
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26.6	18.4	12	488
2	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6.62	5.42	31.73	202.14
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0	15.2	60
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
5	ПРЯНИК	80	7	6	70	362
	ВСЕГО	640.00	43.42	30.42	156.53	1206.14
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	10.6	5.1	5.6	112
2	РИС ОТВАРНОЙ	200	3.6	6	36.75	219
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60.00	2.90	0.60	27.60	94.00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
5	ФРУКТ	200				
	ВСЕГО	780.00	17.30	11.70	83.95	453.00
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	220	16.35	8.98	19.8	229.17
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4	ИОГУРТ	95	1.35	0.3	12.15	64.5
	ВСЕГО	575.00	20.80	9.88	73.55	415.67
	ВСЕГО	6210.00	271.81	211.98	1000.01	6345.77