

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БОУ «Русскополянская

школа № 2»

В.Н.Грачева



**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ОВЗ (5-11 КЛАСС)
2024-2025 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	200	9.94	7.48	47.78	307.26
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
5 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
6 ФРУКТ	200				
ВСЕГО	550.00	20.13	25.00	59.77	554.71
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	250	21.71	16.55	15.02	296
2 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
3 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
4 ПЕЧЕНЬЕ	100	6.60	8.50	72.40	391.00
ВСЕГО	630.00	31.41	25.65	129.02	809.00
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	52.29	34.92	21.30	486.93
2 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.36	6.02	35.26	224.6
3 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.04	0	24.76	94.2
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
5 ИОГУРТ	95	1.35	0.3	12.15	64.5
ВСЕГО	725.00	63.94	41.84	121.07	964.23
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	80.00	2.90	0.60	27.60	94.00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
5 ФРУКТ	200				
ВСЕГО	780.00	35.08	32.04	98.60	665.26
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	15.20	13.20	33.40	394.80
2 СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	20.2	92
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60	2.90	0.60	27.60	94.00
4 САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	0.85	3.05	5.19	51.54
ВСЕГО	540.00	19.95	17.05	86.39	632.34

6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22.24	15.36	32.16	149.2
2	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1.45	1.72	11.31	
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	80	2.90	0.60	27.60	94.00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14	28
5	ФРУКТ	200				
	ВСЕГО	710.00	26.79	17.68	85.07	271.20
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12	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	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.52	3.72	25.49	145.20
5	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35	8.08	12.27	14.98	206.00
	ВСЕГО	595.00	41.05	42.69	114.53	960.50
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	11.31	20.81	9.36	235.35
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	690.00	28.13	32.83	153.89	953.49
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	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	20.2	92
	ВСЕГО	580.00	18.10	11.90	90.15	517.00
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	6375.00	305.38	256.56	1012.04	6743.40