

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Комитета по образованию

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. Директор

администрации Русско-Полянского
муниципального района



Т.И.Буц



Русскополянская

школа №2

И.И.Кабдырова

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ОВЗ
2022-2023 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	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
6 ФРУКТ(апельсин,яблоко)	250	2	1	20	97
ВСЕГО	580,00	21,14	25,25	74,99	623,45
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21,71	16,55	15,02	296
2 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
4 ПЕЧЕНЬЕ	100,00	6,60	8,50	72,40	391,00
ВСЕГО	580,00	31,41	25,65	129,02	809,00
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105,00	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	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 ВАФЛИ	100				
ВСЕГО	645,00	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(апельсин,яблоко)	250	2	1	20	97
ВСЕГО	810,00	37,08	33,04	118,60	762,26
5 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150,00	11,40	6,90	25,05	296,10
2 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4 ВАФЛИ	100,00	5,00	25,00	64,00	501,00
ВСЕГО	510,00	19,50	32,50	130,65	919,10

6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	22,24	15,36	32,16	149,2
2	БЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	1,45	1,72	11,31	
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(апельсин,яблоко)	250	2	1	20	97
	ВСЕГО	660,00	28,79	18,68	105,07	368,20
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12,13	17,4	9,86	245
2	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	14,55	8,7	36,6	270,3
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
5	ПЕЧЕНЬЕ	100,00	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	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	15,2	60
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5	ПРЯНИК	100	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	150	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(апельсин,яблоко)	250	2	1	20	97
	ВСЕГО	780,00	19,30	12,70	103,95	550,00
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	16,35	8,98	19,8	229,17
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ИОГУРТ	95	1,35	0,3	12,15	64,5
	ВСЕГО	535,00	22,00	11,88	81,95	503,67
	ВСЕГО	6380,00	286,01	242,98	1152,41	7322,77