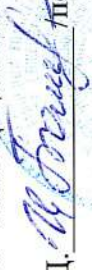


Утверждаю:

Директор МБОУ Улан-Цацкская ООШ

Бабуева Ц-Х.Д.  подписать

Приказ от 30.08.2023 года № 81



10-дневное меню для учащихся МБОУ Улан-Цацкская ООШ

ОВЗ, от 5 до 10 лет, от 11 лет и старше

2023-2024 учебный год

1 день

ОВЗ	№	завтраки	11 лет и старше	ккал	Б	Ж	У
	Рец.						
	943	1 Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,4
	3	2 Бутерброд с сыром	35	123	4,7	7,9	7,3
		3 Сок натуральный	200	94	1	21,2	-
		всего		245	5,9	29,1	21,7

№ рец	завтраки	от 5 до 10 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
71М	1 Огурец свежий	20	2,4	0,14	0,02	0,38
260М/сж	2 Гуляш из говядины*	90	203,76	13,88	14,9	3,47
302М/сж	3 Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
	4 печенье	30	190,17	3,38	3,77	35,79
377М/сж	5 Чай с лимоном	187	37,96	0,05	0,01	9,17
	6 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		541,07	24,04	18,41	72,35

№	завтраки	11 лет и старше	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
260М/сж	1 Гуляш из говядины*	80	162,8	11,1	11,92	2,47
302М/сж	2 Рис отварной	200	202,95	3,81	3,08	40,01
377М/сж	3 Чай с лимоном	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	4 Хлеб пшеничный	60	94	3,16	0,4	19,32
	всего		497,71	18,12	15,41	70,97

2 ДЕНЬ

ОВЗ	№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Ккал	Б	Ж	У
	960	1 Кисель	200	72	0	0	4
	119	2 Булочка дорожная	100	209	432	5,1	36,4
		3 Шоколадные конфеты	20	54,7	0,69	3,57	5,24
		всего		335,7	5,04	8,67	45,64

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
177М/ссж	1 Каша пшенная с изюмом	200	280,48	7,98	8,19	43,41
382М/ссж	2 Какао с молоком	200	104,05	3,59	2,85	15,71
15М	3 Сыр порционный	20	68,68	5,2	5,32	0
	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	5 печенье	30	190,17	3,38	3,77	35,79
338	6 Фрукты (мандарины)	100	38	0,8	0,2	7,5
	всего		775,38	24,11	20,73	121,73

№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
177М/ссж	1 Каша пшенная	200	280,48	7,98	8,19	43,41
382М/ссж	2 Какао с молоком	200	104,05	3,59	2,85	15,71
15М	3 Сыр порционный	20	68,68	5,2	5,32	0
	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		547,21	19,93	16,76	78,44

3 ДЕНЬ

ОВЗ	№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Ккал	Б	Ж	У
	943	1 Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,4
	3	2 Бутерброд с маслом	35	115	1,3	8,2	6,9
		3 Банан	100	91	1,5	22,4	-
		всего		234	3	30,6	21,3

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
71M	1 Помидоры свежие порционные	20	4,8	0,22	0,04	0,76
288M	2 Куриные окорочка отварные с маслом	90	165,94	26,18	9,45	0,5
145M	3 Картофель отварной с луком	150	166,96	3,1	6,99	20,84
376M/сж	4 Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	5 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	6 Фрукты(яблоки)	100	47	0,4	0,3	10,2
			538,7	33,13	17,2	66,62

№	завтраки	11 лет и старше	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
288	1 Куриные окорочка отварные с маслом	100	328	23,46	25,82	0,5
126M	2 Картофель отварной с луком	200	222,61	4,13	9,32	27,79
376M/сж	4 Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		704,61	30,82	35,56	62,61

4 ДЕНЬ

№	№	№	завтраки	11 лет и старше	ккал	Б	Ж	У
ОВЗ	Рец.							
		1	Сок натуральный	200	94	1	21,2	-
3		2	Бутерброд с сыром	35	123	4,7	7,9	7,3
279		3	Корж молочный	75	288	4,8	8,5	48,4
			Всего		505	10,5	37,6	55,7

№	№	завтраки	5-10 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Рец.							
204	1	Суп картофельный с рыбными консервами	180	289,4	8,45	8,28	13,1
15М	2	Сыр порционный	15	45	3,07	3,45	0,37
14М	3	масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13
	4	Фрукты (яблоки)	150	70,5	0,6	0,6	14,7
377М/ссж	5	Чай с лимоном	187	37,96	0,05	0,01	9,17
	6	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
		всего		602,95	15,41	19,99	56,79

№	№	завтраки	11 лет и старше	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
Рец.							
106	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	176,42	7,66	8,58	17,14
82	2	Сыр порционный	30	45	3,07	3,45	0,37
15М	3	Фрукты (яблоки)	150	70,5	0,6	0,6	14,7
338	4	Чай с лимоном	187	37,96	0,05	0,01	9,17
377М/ссж	5	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
		всего		423,88	14,54	13,04	60,7

5 ДЕНЬ

ОВЗ	№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Ккал	Б	Ж	У
	943	1 Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,4
	18	2 Вафли	60	102	3,28	7,92	21,24
		Всего		130	3,48	7,92	35,64

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
71М	1 Огурец свежий	20	2,4	0,14	0,02	0,38
288М	2 Куриные окорочка отварные с маслом	100	328	23,46	25,82	0,5
309М/ссж	3 Макароны изделия отварные	200	198,97	5,85	2,86	37,4
377М/ссж	4 Чай с лимоном	187	37,96	0,05	0,01	9,17
	5 Фрукты(яблоки)	100	47	0,4	0,3	10,2
	6 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		708,33	33,06	29,41	76,97

№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
288М	1 Куриные окорочка отварные с маслом	100	328	23,46	25,82	0,5
309М/ссж	2 Макароны изделия отварные	200	198,97	5,85	2,86	37,4
377М/ссж	3 Чай с лимоном	200	37,96	0,05	0,01	9,17
	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		658,93	32,52	29,09	66,39

6 ДЕНЬ

ОВЗ	№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	ккал	Б	Ж	У
	960	1 Кисель	200	72	-	-	14,4
	3	2 Бутерброд с маслом	35	115	1,3	8,2	6,9
	847	3 Яблоки	100	0,4	-	11,3	45
		Всего		187,4	1,3	19,5	

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
181М/ссж	1 Каша жидкая молочная из манной крупы	200	251	6,11	10,72	32,38
15М	2 Сыр порционный	50	45	3,07	3,45	0,37
382М/ссж	3 Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
338	5 Фрукты яблоки	200	70,3	0,6	0,6	14,7
	6 печенье	30	190,17	3,38	3,77	35,79
	всего		578,9	17,02	18,71	84,35

№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
181М/ссж	1 Каша жидкая молочная из манной крупы	200	251	6,11	10,72	32,38
15М	2 Сыр порционный	30	45	3,07	3,45	0,37
382М/ссж	3 Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		508,6	16,42	18,11	69,65

7 день

ОВЗ	№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Ккал	Б	Ж	У
	943	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,4
	279	Корж молочный	75	288	4,8	8,5	48,4
		Всего		316	5	8,5	62,8

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
71М	Огурец свежий	40	40	0,14	0,02	0,38
288	Куриные окорочка отварные с маслом	100	328	23,46	25,82	0,5
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	246,01	8,49	6,56	38,34
376М/ссж	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		768,01	35,32	32,82	73,54

№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
288	Куриные окорочка отварные с маслом	100	328	23,46	25,82	0,5
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	200	246,01	8,49	6,56	38,34
376М/ссж	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		728,01	35,18	32,8	73,16

8 ДЕНЬ

ОВЗ	№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Ккал	Б	Ж	У
	1	Сок натуральный	200	94	1	21,2	0
	119	Булочка дорожная	100	209	432	5,1	36,4
	3	Банан	100	91	1,5	22,4	0
		Всего		394	6,85	28,44	36,4

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
204	1 Суп картофельный с макаронными	180	176,42	7,66	8,58	17,14
15M	2 Сыр порционный	15	45	3,07	3,45	0,37
14M	3 Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13
338	4 Фрукты (яблоки)	100	47	0,4	0,3	10,3
419K/ссж	5 кофейный напиток с молоком	180	86,25	3,13	2,7	12,17
	6 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		514,76	17,5	22,68	59,43

№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
204	1 Суп картофельный с рыбными консервами	180	289,4	8,45	8,28	13,1
15M	2 Сыр порционный	30	45	3,07	3,45	0,37
14M	3 Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13
419K/ссж	4 кофейный напиток с молоком	180	86,25	3,13	2,7	12,17
	5 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		580,74	17,89	22,08	45,09

9 ДЕНЬ

ОВЗ	№ Рец.	11 лет и старше	5-10 лет	Ккал	Б	Ж	У
	1	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,4
	2	Баранки	60	31,22	2,2	1,12	1,4
	3	яблоки	100	0,4	-	11,3	45
		Всего		59,72	2,4	12,42	60,8

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
177М/ссж	1 Огурец свежий	20	2,4	0,14	0,02	0,38
278М/ссж	2 Тефтели	90	140,98	7,86	7,98	9,32
312М/ссж	3 Картофельное пюре	150	138,19	3,28	3,99	22,18
376М/ссж	4 Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	5 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	6 Печенье	30	190,17	3,38	3,77	35,79
	всего		625,74	17,89	16,18	101,99

№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
278М/ссж	1 Тефтели	90	140,98	7,86	7,98	9,32
312М/ссж	2 Картофельное пюре	200	138,19	3,28	3,99	22,18
376М/ссж	3 Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	5 Печенье	30	190,17	3,38	3,77	35,79
	всего		623,34	17,75	16,16	101,61

10 ДЕНЬ

ОВЗ	№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Ккал	Б	Ж	У
	943	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14,4
	279	Корж молочный	75	288	4,8	8,5	48,4
		Всего		316	5	8,5	62,8

№ Рец.	завтраки	5-10 лет	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
71М	1 Огурец свежий	20	2,4	0,14	0,02	0,38
265М/ссж	2 Плов из говядины	200	436,8	16	21,3	34,26
377М/ссж	3 Чай с лимоном	187	37,96	0,05	0,01	9,17
2	4 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
338	5 Фрукты (яблоки)	100	47	0,4	0,3	10,3
	всего		618,16	19,75	22,03	73,43

№ Рец.	завтраки	11 лет и старше	Энергетическа я ценность	Б	Ж	У
265М/ссж	1 Плов из говядины	200	436,8	16	21,3	34,26
377М/ссж	2 Чай с лимоном	187	37,96	0,05	0,01	9,17
2	3 Хлеб пшеничный	40	94	3,16	0,4	19,32
	всего		568,76	19,21	21,71	62,75