

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МКОУ "СОШ №28"

г.о.Нальчик КБР

С.А.Ашинова



**Двенадцатидневное меню
для обучающихся с ОВЗ (1-2 смена)
на 2022 год**

	Наименование блюда и кулинарных изд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	энерг ценнос	№ рецептур
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1 день	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Итого		7,36	11,42	29,98	227	
прием пищи 1 день горячий завтрак	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	338
	Итого		27,58	26,19	116,49	712,19	
прием пищи 1 день обед	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,20	121,00
	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	пр
	Итого		30,55	29,76	121,40	783,39	
Полдник 1 день	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Итого		7,36	11,42	29,98	227	
Завтрак 2 день	Макароны отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Итого		83,7	10,22	36,67	315,76	
	Гуляши из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260

прием пищи 2 день горячий завтрак	Макароны отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,84	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		20,03	19,31	45,04	459,18	
прием пищи 2 день обед	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Макароны отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,85	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		23,49	22,69	58,27	577,785	
Полдник 2 день	Макароны отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Итого		83,7	10,22	36,67	315,76	
Завтрак 3 день	Каша рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
прием пищи 3 день горячий завтрак	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		19,56	20,61	65,50	528,84	
прием пищи 3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83,00	82
	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377

день обед	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		21,01	24,54	74,24	611,84	
Полдник 3 день	Каша рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
Завтрак 4 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	
прием пищи 4 день горячий завтрак	Рыба (филе) тушеная с овощами	80	8,15	3,44	2,85	84,00	229
	Макароны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		21,87	24,94	104,38	648,30	
прием пищи 4 день обед	Суп с рисом и картофелем	200	4,60	6,32	23,05	68,60	101
	Рыба (филе) тушеная с овощами	80	8,15	3,44	2,85	84,00	229
	Макароны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		26,47	31,26	127,43	716,90	
Полдник 4 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	

Завтрак 5 день	<i>Каша пшеничная (вязкая, мол.)</i>	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	<i>Итого</i>		10,64	10,47	53,37	387,36	
прием пищи 5 день горячий завтрак	<i>Котлеты домашние</i>	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	<i>Гречневая каша со слив.маслом</i>	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	<i>Компот из св.яблок</i>	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	<i>Салат из отварной свеклы</i>	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	<i>Итого</i>		17,69	24,93	96,82	608,32	
прием пищи 5 день обед	<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	<i>Котлеты домашние</i>	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	<i>Гречневая каша со слив.маслом</i>	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	<i>Компот из св.яблок</i>	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	<i>Салат из отварной свеклы</i>	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	<i>Итого</i>		21,15	28,31	110,05	726,92	
Полдник 5 день	<i>Каша пшеничная (вязкая, мол.)</i>	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	<i>Хлеб</i>	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	<i>Итого</i>		10,64	10,47	53,37	387,36	
Завтрак 6 день	<i>Сыр голланд.</i>	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	<i>Хлеб</i>	20	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	376
	<i>Итого</i>		10,19	5,88	44,28	274	
прием пищи 6 день горячий завтрак	<i>Филе кур.отварное с соусом</i>	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	<i>Каша пшеничная</i>	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<i>Конфета Аленка, 15гр.</i>	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	<i>Итого</i>		24,59	31,62	57,18	600,89	

прием пищи 6 день обед	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,20	121,00
	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		27,56	35,19	62,09	672,09	
Полдник 6 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,91	5,53	15,35	175,56	
Завтрак 7 день	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Итого		7,36	11,42	29,98	227	
прием пищи 7 день горячий завтрак	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	338
	Итого		27,58	26,19	116,49	712,19	
прием пищи 7 день обед	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,20	121,00
	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	пр
	Итого		30,55	29,76	121,40	783,39	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377

7 день	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Итого		7,36	11,42	29,98	227	
Завтрак 8 день	Макароны отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Итого		83,7	10,22	36,67	315,76	
прием пищи 8 день горячий завтрак	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Макароны отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,84	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		20,03	19,31	45,04	459,18	
прием пищи 8 день обед	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Макароны отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,85	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		23,49	22,69	58,27	577,785	
Полдник 8 день	Макароны отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Итого		83,7	10,22	36,67	315,76	
Завтрак 9 день	Каша рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
прием пищи 9 день	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр

пищи 2 день горячий завтрак	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		19,56	20,61	65,50	528,84	
прием пищи 9 день обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83,00	82
	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		21,01	24,54	74,24	611,84	
Полдник 9 день	Каша рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
Завтрак 10 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	
прием пищи 10 день горячий завтрак	Рыба (филе) тушеная с овощами	80	8,15	3,44	2,85	84,00	229
	Макароны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		21,87	24,94	104,38	648,30	
прием пищи 10 день	Суп с рисом и картофелем	200	4,60	6,32	23,05	68,60	101
	Рыба (филе) тушеная с овощами	80	8,15	3,44	2,85	84,00	229
	Макароны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3

обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		26,47	31,26	127,43	716,90	
Полдник 10 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	
Завтрак 11 день	Каша пшениная (вязкая, мол.)	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	Итого		10,64	10,47	53,37	387,36	
прием пищи 11 день горячий завтрак	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Итого		17,69	24,93	96,82	608,32	
прием пищи 11 день обед	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Итого		21,15	28,31	110,05	726,92	
Полдник 11 день	Каша пшениная (вязкая, мол.)	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	Итого		10,64	10,47	53,37	387,36	
Завтрак	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб	20	4,86	0,6	29,28	145,2	пр

12 день	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		10,19	5,88	44,28	274	
прием пищи 12 день горячий завтрак	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		24,59	31,62	57,18	600,89	

Зав.производства  _____ Емкужева З.Н.

Гл. бухгалтер  _____ Узденова Е.В.