

Утверждаю:
 Директор МКОУ
 «СОШ№20» г.о.Нальчик



КБР
 М.Д.Асланова
 Приказ №170/02. 09.2024г.

**Примерное 10 дневное меню рационов питания групп ОВЗ в 1-4 классах
 учащихся МКОУ «СОШ№20» на 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход(гр.)	Белк и 9гр)	Жиры(гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич .	№ рецепту р
	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Макаронны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Полдник						
	Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого		24,14	26,18	140,72	875,63	
	Куриные котлеты	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Каша пшенная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Чай с сахаром	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Полдник						
	Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого		35,98	31,49	143,98	1009,6	
	Тефтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279
	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр

Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Полдник						
Вафли	45	1,85	14,18	27	240,75	пр
Фрукты- бананы	230	3,45	0,23	5,14	204,7	пр
Итого		26,83	38,25	108,99	1062,74	
Рыба запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230
Рис отварной с маслом	150	3,6	4,32	37,53	203,55	302
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
Полдник						
Фрукты- яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр
Итого		29,29	20,86	134,74	859,22	
Куры-филе тушен в смет.соусе	90/50	11,75	7,19	3,16	124,2	290
Макаронны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
Полдник						
Фрукты- яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
Итого		26,27	18,56	145,85	867,57	
Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
Каша гречневая с маслом	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
Полдник						
Вафли	50	1,85	14,18	27	240,75	пр
Фрукты-	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр

яблоки							
Итого		25,02	32,43	126,54	870,41		
Куриные котлеты	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293	
Картофельное пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128	
Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Полдник							
Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр	
Фрукты-бананы	230	3,45	0,23	50,14	204,7	пр	
Итого		38,95	38,2	149,99	1096,4		
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	
Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Полдник							
Фрукты-яблоки	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр	
Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр	
Итого		26,63	27,14	108,56	797,38		
Рыба запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230	
Пюре картофельное	150	2,86	4,32	23,02	142,35	310	
Сыр голландский	20	5,26	5,32	0	68,67	15	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377	
Полдник							
Фрукты-яблоки	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр	
Вафли	50	1,85	14,18	27	240,75	пр	
Итого		30,73	37,53	104,63	884,97		
Куры-филе тушен в смет.соусе	90/50	11,75	7,19	3,16	124,2	290	

Макаронны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
Полдник						
Фрукты- яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
Итого		26,27	18,56	145,85	867,57	