

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



М.Д.Асланова

Приказ №170
 от 02. 09.2024г.

**Примерное 10 дневное меню рационов питания групп ОВЗ в 5-11 классах
 учащихся МКОУ «СОШ№20» на 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход(гр.)	Белки 9гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	Энергетич.	№ рецептур
	Суп пшеничный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642
	Биточки (из говядины)	0,1	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	50	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	100	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Суп гороховый	200	1,81	3,11	10,82	79,03	119
	Каша пшеничная 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	
	Борщ со смет.	200	1,40	3,90	8,70	83,00	82
	Тефтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279

Картофельное поре 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	50	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	
Суп рисовый	200	7,94	8,21	35,13	246,17	94
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	150	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	
Суп пшенный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642
Куры-филе тушен в смет.соусе	0,1/50	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	0,150	0,4	0,4	9,8	47	пр
Печенье	50	3,15	4,5	38,7	207	пр
Итого		26,27	18,56	145,85	867,57	
Суп пшенный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642
Биточки (из говядины)	0,1	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-яблоки	0,150	0,27	0,27	6,53	31,33	пр
Итого		25,02	32,43	126,54	870,41	
Куриные котлеты	0,1	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
Макаронные 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	
Суп рисовый	200	7,94	8,21	35,13	246,17	94
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	
Суп пшенный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642
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	