

«Согласовано»

И.о. главного государственного врача

ТО Управления

Роспотребнадзора по Алтайскому

краю в г. Алейске и 6 районах края

\_\_\_\_\_ З.Р.Рожнев



«Утверждаю» директор

МКОУ Чистюньской СОШ

Г.А.Лященко

## Меню Володарской СОШ- филиала МКОУ Чистюньской СОШ Топчихинского района ОВЗ на 2024-2025 учебный год

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность Ккал.
<b>1 день</b>						
Завтрак						
54-24к-2020	Каша молочная манная	300	8,3	10,1	37,6	350,0
Пром	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-2гн-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Сыр твёрдый в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,70
	Итого заЗавтрак	560	17,7	16,5	73,5	589,10
Обед						
	Макаронны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
	Гуляш из говядины	100	12	12,4	1,9	167,40
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Овощи в нарезке (помидор)	100	0,7	0,1	2,3	12,8
	Итогоза Обед	660	23,1	17,9	86,3	598,60
	Итого за день	1220	36,2	28,5	159,80	1187,7
<b>2 день</b>						
Завтрак						
54-33-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	300	8,3	10,1	37,6	350
54-2с-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	100,4
54-3хн-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.		560	13,1	10,6	73,5	591
Обед						
	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,5	0,1	1,5	8,5
	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,50
	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,30
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,10
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Итого за Обед	680	29,6	13,4	87,8	579,40
	Итого за день	1240	40	24,10	161,30	1170,70
<b>3 день</b>						
Завтрак						



54-1 13-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	300	5,9	5,8	33	350,20
54,11 г-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-21 м-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-21 ГН- 2020	Фрукты	100	1	0,2	9	42
Пром						
	Итого за Завтрак	660	12	6,5	91,3	613,8
	Обед					
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4,7	5,7	10,1	250,40
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	580	18,6	15,6	52,2	563,10
	Итого за день	1240	29,6	21,9	134,5	1176,90
	<b>4 день</b>					
	Завтрак					
54-33-2020	Каша вязкая молочная манная	300	7,2	9,3	34,10	287
54-6м-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-4г-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-1 хн- 2020	Яблоко	100	0,9	0,9	22,5	100,10
Пром						
	Итого за Завтрак	660	12,9	10,7	92,5	554,5
	Обед					
	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,2	0	0,5	8,7
	Шницель из говядины	120	13,7	13	12,3	221,40
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,10
	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,40
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	26,5	22,3	76,1	610,20
	Итого за день	1360	39,5	32,10	146,10	1164,20
	<b>5 день</b>					
	Завтрак					
Пром	Каша жидкая молочная овсяная	300	6,8	7,4	24,6	350,20
54-1с-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-24м-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-2гн-2020						
Пром.						
	Итого за Завтрак	560	11,9	7,9	73,9	571,80
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	1	6,1	5,8	81,5
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Плов из курицы	300	15,3	14,7	38,6	348,20
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	660	21,4	21,5	102,70	651,30
	Итого за день	1220	32,3	29,2	167,6	1223,19
	<b>6 день</b>					



	Завтрак					
54-8з-2020	Каша жидкая молочная овсяная	300	6,8	7,4	24,6	350,2
54-32х11-2020	Кофейный напиток	200	0,2	0	6,4	86
54-11м-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.						

	Итого за Завтрак	560	11,6	7,9	60,40	576,80
	Обед					
	Овощи в нарезке (помидор)	100	0,7	0,1	2,3	12,8
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	233,7
	Тефтели из говядины с рисом	120	8,7	8,8	49	173,70
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,10
	Итого за Обед	700	26,8	19,1	129,7	660,90
	Итого за день	1260	38,4	27	190,10	1237,70

	<b>7 день</b>					
	Завтрак					
Пром.	Каша жидкая молочная кукурузная	300	5,9	5,8	33	323,9
54-10г-2020		200	0,2	0	6,4	81,3
	Компот					
54-2гн-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.						

	Итого за Завтрак	560	10,7	6,3	68,9	545,8
	Обед					
	Макаронны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,80
	Тефтели из говядины	120	8,7	8,8	4,9	133,10
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,10
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,30
	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,2	0	0,5	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	20,3	15	89,9	574,40
	Итого за день	1260	31	21,3	158,80	1120,2

	<b>8 день</b>					
	Завтрак					
54-33-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	300	8,3	10,1	37,6	350,0
54-1к-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,40
54-1 хн-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.						
	Итого за Завтрак	560	17,6	14,1	79,5	591
	Обед					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4,7	5,7	10,?	110,40
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6



	Итого за Завтрак	560	14	9,7	52,10	540,6
	Итого за день	1120	27,10	20,3	105,60	1131,6
	<b>9 день</b>					
	Завтрак					
Пром	Макаронны отварные с сыром	300	7,9	6,8	28,7	348,4
54-21 ГН-2020	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,1	81,0
54-16м-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-21г-2020						
Пром.						
	Итого за Завтрак	560	12,7	7,4	68,3	570,0
	Обед					
	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,2	0	0,5	12,8
	Котлета из курицы	100	14,3	3,2	10	222,50
	Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,40
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	680	23,40	9,6	69	556,20
	Итого за день	1240	36,10	17	137,30	1126,20
	<b>10 день</b>					
	Завтрак					
54-33-2020	Каша рисовая молочная	300	3,8	4,4	36,3	353,40
54-10с-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
54-2гн-2020	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.						
	Итого за Завтрак	560	12,3	7,8	77	580
	Обед					
	Овощи в нарезке( помидор)	100	0,7	0,1	2,3	12,8
	Плов из говядины	300	15,3	14,7	38,6	348,2
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	660	20,8	15,4	80,3	582,60
	Итого за день	1220	33,10	23,2	157,30	1162,60

Овощи свежие в нарезке \* \* - допускается использование иных овощей. Фрукт - допускается выдача иных фруктов.