

Утверждено:

Директор



МКОУ Кузнецовской СОШ  
И.Ю.Малахова

**МЕНЮ  
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАТЕГОРИИ ОВЗ  
МКОУ КУЗНЕЦОВСКОЙ СОШ НА ПЕРИОД С 02 ПО 07 октября 2023 ГОДА  
Понедельник 02.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16,50
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209,0	12,81
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	13,94
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	2,48
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2,0	6,5	62,0	28,00
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>28,2</b>	<b>22,5</b>	<b>85,7</b>	<b>658,1</b>	<b>76,83</b>

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	6,40
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	125,02
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	8,5	47,9	311,6	8,99
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9,0	6,5	151,1	21,71
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	12,43
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	5,59
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	4,34
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>	<b>44,4</b>	<b>27,6</b>	<b>149,7</b>	<b>1023,7</b>	<b>187,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680,0</b>	<b>72,6</b>	<b>50,1</b>	<b>235,4</b>	<b>1681,8</b>	<b>264,41</b>

**Вторник 03.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	16,50
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	17,15
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	8,00

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,40
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	22,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,24
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>23,7</b>	<b>23,4</b>	<b>102,7</b>	<b>715,7</b>	<b>67,29</b>

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	5,08
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	20,38
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	10,98
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	150	24,1	16,6	4,3	262,7	21,59
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	11,89
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	2,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,86
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>41,5</b>	<b>36,8</b>	<b>97,1</b>	<b>884,6</b>	<b>74,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>65,2</b>	<b>60,2</b>	<b>199,8</b>	<b>1600,3</b>	<b>141,55</b>

**Среда 04.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,02
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5	28,83
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	9,49
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	2,48
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,86
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	23,55
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0,0	12,8	51,4	3,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>19,9</b>	<b>21,8</b>	<b>68,4</b>	<b>548,1</b>	<b>77,03</b>

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	4,82
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18,0	157,4	29,12
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	83,12
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,14
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102,5	3,72

рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>45,8</b>	<b>38,0</b>	<b>95,5</b>	<b>908,7</b>	<b>128,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510,0</b>	<b>65,7</b>	<b>59,8</b>	<b>163,9</b>	<b>1456,8</b>	<b>205,05</b>

**Четверг 05.10.2023**

<b>Завтрак</b>							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16,50
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,02
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	11,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	1,14
Пром.	Яблоко	225	0,9	0,9	22,1	99,9	31,50
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>19,1</b>	<b>23,3</b>	<b>79,9</b>	<b>604,8</b>	<b>70,42</b>

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,1	3,1	62,4	26,79
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	29,57
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	7,53
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11,6	9,2	7,0	157,4	23,62
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7	10,27
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	9,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>970</b>	<b>34,1</b>	<b>30,3</b>	<b>117,7</b>	<b>880,7</b>	<b>113,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1685,0</b>	<b>53,2</b>	<b>53,6</b>	<b>197,6</b>	<b>1485,5</b>	<b>183,49</b>

**Пятница 06.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	7,02
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16,50
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	11,47
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	2,82
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2,79
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9	34,50

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>18,1</b>	<b>22,9</b>	<b>73,6</b>	<b>571,9</b>	<b>75,10</b>
<b>Обед</b>							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6,0	120,9	4,97
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4	24,78
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	11,89
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	31,96
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	3,72
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
Пром.	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6	15,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>	<b>28,8</b>	<b>26,9</b>	<b>121,9</b>	<b>844,9</b>	<b>95,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1725,0</b>	<b>46,9</b>	<b>49,8</b>	<b>195,5</b>	<b>1416,8</b>	<b>170,52</b>

**Суббота 07.10.2023**

**Завтрак**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5	16,50
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	16,56
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0	9,49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>21,2</b>	<b>22,3</b>	<b>58,8</b>	<b>519,6</b>	<b>44,41</b>

**Обед**

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	64,62
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	11,89
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	19,79
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,19
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	3,10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,10
Пром.	икра из кабачков. Консервы	70	1,3	6,2	5,4	83,0	13,06
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>28,7</b>	<b>25,1</b>	<b>95,0</b>	<b>721,4</b>	<b>121,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280,0</b>	<b>49,9</b>	<b>47,4</b>	<b>153,8</b>	<b>1241,0</b>	<b>166,16</b>

Заведующая \_\_\_\_\_

*Гелсер*

О.А.Гелсер