

Утверждено:
 Директор МКОУ Кузнецовской СОШ
 И.Ю. Малахова



МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ КАТЕГОРИИ ОВЗ
МКОУ КУЗНЕЦОВСКОЙ СОШ НА ПЕРИОД С 4 ПО 9 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА
Понедельник 4.09.2023

Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-1з12 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 107,5 | 16,50 |
| 54-26к11805 | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 5,7 | 7,2 | 30,3 | 209,0 | 12,81 |
| 54-21гн49 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 13,94 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 2,48 |
| Пром.414 | Йогурт 2.0% | 100 | 4,5 | 2,0 | 6,5 | 62,0 | 28,00 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 3,10 |
| Итого за Завтрак | | 670 | 28,2 | 22,5 | 85,7 | 658,1 | 76,83 |

Обед

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|----------------------|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-2з6 | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 6,40 |
| 54-5с334 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 125,02 |
| 54-4г54 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,0 | 8,5 | 47,9 | 311,6 | 8,99 |
| П/Ф2380 | Тефтели "Натуральные" | 90 | 11,1 | 9,0 | 6,5 | 151,1 | 21,71 |
| 54-3соус324 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 | 12,43 |
| 54-1хн21 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 5,59 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 | 4,34 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 3,10 |
| Итого за Обед | | 1010 | 44,4 | 27,6 | 149,7 | 1023,7 | 187,58 |
| Итого за день | | 1680,0 | 72,6 | 50,1 | 235,4 | 1681,8 | 264,41 |

Вторник 5.09.2023

Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|-------------|--------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-1з12 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,6 | 14,8 | 0,0 | 179,2 | 27,50 |
| 53-19з4 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 7,02 |
| 54-19к193 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,9 | 5,7 | 22,3 | 167,8 | 54,02 |

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|------------------|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-23гн72 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86,0 | 9,49 |
| Пром.357 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 21,00 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 3,10 |
| Итого за Завтрак | | 710 | 26,9 | 31,7 | 72,9 | 682,9 | 122,13 |

Обед

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|---------------|---------------------------------------|--------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-14з154 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1,8 | 5,4 | 16,6 | 122,3 | 8,67 |
| 54-1с338 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7,0 | 7,1 | 115,3 | 39,39 |
| 54-2г270 | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 6,3 | 8,3 | 35,4 | 241,0 | 13,35 |
| 54-2м 211 | Гуляш из говядины | 90 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 | 57,94 |
| 54-21хн60 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | 11,45 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 1,86 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 | 1,86 |
| Пром.443 | Сырок творожный | 40 | 3,6 | 9,2 | 7,4 | 127,0 | 1,21 |
| Итого за Обед | | 940 | 37,2 | 45,5 | 109,6 | 996,7 | 135,73 |
| Итого за день | | 1650,0 | 64,1 | 77,2 | 182,5 | 1679,6 | 246,86 |

Среда 6.09.2023

Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|------------------|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 53-19з4 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 7,02 |
| 54-2о141 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 9,7 | 10,6 | 4,8 | 153,5 | 28,83 |
| 54-23гн72 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86,0 | 9,49 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 2,48 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 1,86 |
| Пром.385 | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,3 | 52,5 | 23,55 |
| Пром.377 | Повидло абрикосовое | 20 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 51,4 | 3,80 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 19,9 | 21,8 | 68,4 | 548,1 | 77,03 |

Обед

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|-------------|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-10з189 | Салат из капусты с овощами | 100 | 2,8 | 6,7 | 2,8 | 83,3 | 4,82 |
| 54-9с285 | Суп фасолевый | 250 | 8,5 | 5,7 | 18,0 | 157,4 | 29,12 |
| 54-9м 213 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 | 83,12 |
| 54-23гн120 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 4,14 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 3,10 |

| Рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|---------------|----------------|--------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 | 3,72 |
| Итого за Обед | | 910 | 45,8 | 38,0 | 95,5 | 908,7 | 128,02 |
| Итого за день | | 1510,0 | 65,7 | 59,8 | 163,9 | 1456,8 | 205,05 |

Четверг 7.09.2023

Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|------------------|--------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-1з12 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 107,5 | 16,50 |
| 53-19з4 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 7,02 |
| 54-20к131 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 | 11,16 |
| 54-2гн45 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 | 1,14 |
| Пром.357 | Яблоко | 225 | 0,9 | 0,9 | 22,1 | 99,9 | 31,50 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 3,10 |
| Итого за Завтрак | | 715 | 19,1 | 23,3 | 79,9 | 604,8 | 70,42 |

Обед

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|---------------|--|--------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-5з152 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,1 | 3,1 | 62,4 | 26,79 |
| 54-10с326 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250 | 6,4 | 7,2 | 13,5 | 144,5 | 29,57 |
| 54-1г76 | Макаронные отварные | 200 | 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 | 7,53 |
| П/Ф2349 | Котлеты Домашние | 90 | 11,6 | 9,2 | 7,0 | 157,4 | 23,62 |
| 54-2соус259 | Соус белый основной | 30 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 | 10,27 |
| 54-11хн928 | Компот из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 32,7 | 9,09 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 3,10 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 3,10 |
| Итого за Обед | | 970 | 34,1 | 30,3 | 117,7 | 880,7 | 113,07 |
| Итого за день | | 1685,0 | 53,2 | 53,6 | 197,6 | 1485,5 | 183,49 |

Пятница 8.09.2023

Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|--------------|------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 53-19з4 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 7,02 |
| 54-1з12 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 107,5 | 16,50 |
| 54-27к11813 | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,2 | 11,47 |
| 54-46гн20215 | Чай с яблоком и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 7,5 | 31,7 | 2,82 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 2,79 |

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|------------------|----------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| Пром.380 | Апельсин | 230 | 2,1 | 0,5 | 18,6 | 86,9 | 34,50 |
| Итого за Завтрак | | 715 | 18,1 | 22,9 | 73,6 | 571,9 | 75,10 |

Обед

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|---------------|---|--------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-9з257 | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,0 | 120,9 | 4,97 |
| 54-26с11823 | Суп из овощей | 250 | 1,8 | 2,4 | 10,1 | 69,4 | 24,78 |
| 54-11г52 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 11,89 |
| 54-27м9391 | Капуста тушеная с мясом птицы | 150 | 12,6 | 6,2 | 7,8 | 137,2 | 31,96 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 3,72 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 3,10 |
| Пром.398 | Сок абрикосовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 25,4 | 105,6 | 15,00 |
| Итого за Обед | | 1010 | 28,8 | 26,9 | 121,9 | 844,9 | 95,42 |
| Итого за день | | 1725,0 | 46,9 | 49,8 | 195,5 | 1416,8 | 170,52 |

Суббота 9.09.2023

Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|------------------|------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-1з12 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 107,5 | 16,50 |
| 54-24к10937 | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 | 16,56 |
| 54-23гн72 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86,0 | 9,49 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 | 1,86 |
| Итого за Завтрак | | 460 | 21,2 | 22,3 | 58,8 | 519,6 | 44,41 |

Обед

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Стоимость |
|---------------|--|--------|-------|------|----------|--------------|-----------|
| 54-19с10815 | Борщ с фасолью | 200 | 3,1 | 5,1 | 12,3 | 107,5 | 64,62 |
| 54-11г52 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 11,89 |
| 54-11р299 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 19,79 |
| 54-32хн10805 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 6,19 |
| Пром.369 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 3,10 |
| Пром.360 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 3,10 |
| Пром.571 | икра из кабачков. Консервы | 70 | 1,3 | 6,2 | 5,4 | 83,0 | 13,06 |
| Итого за Обед | | 820 | 28,7 | 25,1 | 95,0 | 721,4 | 121,75 |
| Итого за день | | 1280,0 | 49,9 | 47,4 | 153,8 | 1241,0 | 166,16 |

Заведующая

Гелсер

Гелсер О.А.