

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Утверждаю:  
директор МКОУ СОШ Зарагич  
А.Р. Афаунова  
" 07 " 09 2022 г.



07.09.2022

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Обед**  
для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов  
Возрастная категория: от 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День:1</b>						
Неделя: первая						
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Гарнир Пшено со сливочным маслом					
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>20,38</b>	<b>12,67</b>	<b>50,11</b>	<b>410,55</b>
<b>День:2</b>						
Неделя: первая						
	Запеканка творожная	150	20,87	14,36	32,35	342,15
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>25,7</b>	<b>15,48</b>	<b>66,76</b>	<b>523,95</b>
<b>День:3</b>						
Неделя: первая						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
393	Фрукты свежие (мандарин)	150	0,9	0,2	8,1	37,8
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>7,54</b>	<b>6,23</b>	<b>167,76</b>	<b>322,1</b>
<b>День:4</b>						
Неделя: первая						
230	Филе рыбы (Минтай), запеч.в духовке	100	18,82	18,887	4,22	262
694	Картофельное пюре со слив.маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>27,32</b>	<b>25,767</b>	<b>63,16</b>	<b>608,5</b>
<b>День:5</b>						
Неделя: первая						
94	Каша рисовая молочная	250	6,03	1,28	21,04	165,5
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
393	Фрукты свежие (мандарин)	150	0,9	0,2	8,1	37,8
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>11,76</b>	<b>2,6</b>	<b>63,55</b>	<b>385,1</b>

День:6						
Неделя: первая						
268	Филе курицы в сметанном соусе	100	22	9,19	11,34	179,29
679	Гарнир . Пшено со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43	276,53
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>35,78</b>	<b>17,04</b>	<b>88,75</b>	<b>637,62</b>
День:7						
Неделя: вторая						
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
336	Капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,66	9,66	38,6
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>23,71</b>	<b>20,74</b>	<b>89,22</b>	<b>647,78</b>
День:8						
Неделя: вторая						
390	Каша манная молочная ( жидкая)	200	6,24	6,1	19,7	158,64
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	236,8
33	Салат из свеклы ( термообработка)	100	1,43	6,09	8,36	93,9
133	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>17,62</b>	<b>21,93</b>	<b>65,87</b>	<b>682,72</b>
День:9						
Неделя: вторая						
268	Филе курицы в сметанном соусе	100	22	9,19	11,34	179,29
679	Макароны отварные	180	8,95	6,73	43	276,53
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>35,78</b>	<b>17,04</b>	<b>88,75</b>	<b>637,62</b>
День:10						
Неделя: вторая						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	236,8
133	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>11,76</b>	<b>14,65</b>	<b>163,06</b>	<b>532,68</b>
День:11						
Неделя: вторая						
390	Каша манная молочная ( жидкая)	200	6,24	6,1	19,7	158,64
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
338	Фрукты свежие (мандарин)	150	1,5	0,5	21	96
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>15,1</b>	<b>7,98</b>	<b>91,51</b>	<b>514,74</b>
День:12						
Неделя: вторая						
206	Бефстроганов из курицы	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,72	12,24	83,2
	Хлеб ржаной	25	1,83	0,36	11,97	57,6
133	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>10,34</b>	<b>10,42</b>	<b>53,84</b>	<b>328,13</b>