



«УТВЕРЖД

Директор МБОУ «Ср

общеобразовате

школа №4» г.Го

А.В.Сид

**МЕНЮ**  
**и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**для учащихся с ОВЗ на 10 дней**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»**  
**2023-2024 учебный год**

**Меню приготовляемых блюд № 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>						
день 1 завтрак	Гуляш	100	6.30	4.16	45.16	232.75
	Гречка, перловка	200	10.1	8.36	28.7	227.82
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	74.8
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>		<b>540</b>				<b>626.57</b>
день 2 завтрак	Каша молочная (рисовая, пшенная, манная)	200	5.96	11.6	45.4	300.5
	Какао напиток	200	18.0	19.6	3.8	137.6
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Булочка	80	6.08	4.0	45.1	337.0
<b>Итого</b>						<b>866.30</b>
день 3 завтрак	Котлета куриная	100	25.35	22.63	1.46	138.2
	Картофельное пюре	150-200	6.19	10.60	53.96	260.54
	Сок	200	1.0	0	18.2	76.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>565.94</b>
день 4 завтрак	Тефтеля мясная	100	8.45	7.63	5.7	139.9
	Гороховое пюре	150-200	0.01	2.4	0.02	224
	Чай с лимоном	200	0	0	14.9	75.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>858.60</b>
день 5 завтрак	Макаронные изделия	150/180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Голень куриная	120	12.67	6.93	8.84	149.17
	Чай с шиповником	200	0.5	0	19.5	148.2
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>792.12</b>



		Неделя 2				
день 1 завтрак	Макаронные изделия	150- 180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Куриная котлета	100	15.8	30.4	0.4	201
	Сок	200	1.0	0	18.2	76.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>773.05</b>
день 2 завтрак	Каша молочная	200	5.96	11.6	45.4	300.5
	Кофейный напиток	200	4.0	3.8	30.7	337.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Масло сливочное или сыр твердый	15 25	4.9 2.7	16.0 2.7	0.19 -	224.6 37.0
<b>Итого</b>						<b>990.30</b>
День 3 завтрак	Гречка	150- 200	10.1	8.36	28.7	227.82
	Шницель мясной	100	12.8	22.2	1.5	202
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Чай с лимоном	200	0	0	14.9	75.0
<b>Итого</b>						<b>596.02</b>
День 4 завтрак	Перловка	150- 200	5.87	3.1	46.6	226.4
	Котлета рыбная	100	8.05	8.1	8.7	139.9
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>532.5</b>
день 5 завтрак	Макаронные изделия	150/ 180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Голень куриная	120	12.67	6.93	8.84	149.17
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>719.92</b>

\*двухнедельное чередование указанных продуктов







<b>Неделя 2</b>						
<b>день 1</b> завтрак	Макаронные изделия	150-180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Куриная котлета	100	15.8	30.4	0.4	201
	Сок	200	1.0	0	18.2	76.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>773.05</b>
<b>день 2</b> завтрак	Каша молочная (рисовая, манная, пшеничная)	200	5.96	11.6	45.4	300.5
	Кофейный напиток	200	4.0	3.8	30.7	337.0
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Масло сливочное или сыр твердый	15 25	4.9 2.7	16.0 2.7	0.19 -	224.6 37.0
<b>Итого</b>						<b>990.30</b>
<b>День 3</b> завтрак	Гречка	150-200	10.1	8.36	28.7	227.82
	Шницель мясной	100	12.8	22.2	1.5	202
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
	Чай с лимоном	200	0	0	14.9	75.0
<b>Итого</b>						<b>596.02</b>
<b>День 4</b> завтрак	Плов	200-250	26.58	27.3	54.36	565.8
	Свежий огурец	80	0.45	0.05	1.3	7.0
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>739.0</b>
<b>день 5</b> завтрак	Макаронные изделия	150/ 180	14.3	17.3	45.96	404.55
	Голень куриная	120	12.67	6.93	8.84	149.17
	Чай с сахаром	200	0.12	0	25.9	75
	Хлеб	40	4.56	0.4	29.8	91.2
<b>Итого</b>						<b>719.92</b>

\*двухнедельное чередование указанных продуктов