

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 18

Н.Н. Цебекова

Примерное 10-дневное меню ОВЗ
на " " " 2023 г.

	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
Подарка	90/50	82,31	19,72	17,89	4,76	168,2
Или Ичня тушеная	90/50		11,72	12,89	4,79	208,7
Резина овальная	150	16,64	5,4	2,35	24,3	130,95
Буду овошное	60	7,84	0,85	3,05	5,19	79,54
Чай сладкий с лимонной	200	7,39	0,04	0	24,76	94,2
5 Хлеб пшеничный	30	3,88	2,28	0,45	13,2	70,2
6 Хлеб ржано-пшеничный	30	1,94	2,04	0,34	14,70	68,47
Булочка с корицей	100	25,00				
Чай сладкий	250	5,00				
Итого		150,00	42,05	36,97	91,7	820,26

на " " " 2023 г.

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1	Котлеты из мяса птицы	90/50	79,77	12,16	10,88	2,72	190,4
2	Макаронные из-я отварные	150	13,52	8,77	9,35	57,93	236,51
3	Салат овощной	60	8,91	0,59	3,69	2,24	44,52
4	Компот из с/фруктов	200	11,98	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный	30	3,88	2,28	0,45	13,2	70,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
	Сок с трубочкой	200	30,00				
	Итого		150,00	25,88	24,67	114,05	700,93

на " " " 2023 г.

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1	Гуляш	90/50г	86,16	9,46	10,6	10,56	225
2	Рис припущенный	150г	15,45	3,15	0,5	18,7	145,6
3	Кофейный напиток с молоком	200	14,51	3,52	3,72	25,49	145,2
4	Хлеб пшеничный	30	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
	Кулебяка с картошкой	75	25,00				
	Чай сладкий	250	5,00				
	Итого		150,00	20,45	15,57	81,15	651,1

на " " " 2023 г.

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1	Биточки из мяса птицы	90/50	79,09	12,16	10,88	2,72	190,4
2	Пюре картофельное	150	18,98	3,06	6,9	20,45	137,25
3	Салат овощной	60	8,91	0,46	3,65	1,43	96,39
4	Чай сладкий/Кисель из с/фр	200	9,14	0,2	0	14	28
5	Хлеб пшеничный	30	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
	Круассан с шок начинкой	100	25,00				
	Чай сладкий	250	5,00				
	Итого		150,00	20,2	22,18	65	587,34

на " " " 2023 г.

	Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1	Плов	200г	96,30	19,4	9,5	34,7	301
2	или Жаркое по-домашнему	200г		17,21	4,67	13,72	265
3	Салат овощной	60г	7,84	0,86	3,65	5,02	56,35
4	Компот из с/фруктов	200г	11,98	0,04	0	24,76	94,2
5	Хлеб пшеничный	30г	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	30г	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
	Булочка с корицей	100	25,00				
	Чай сладкий	250	5,00				
	Итого		150,00	41,83	18,57	104,60	851,85

И.Н. Паранова Л.Н.



Согласовано
 Директор ООО "С.С.С." И.Н. Цебекова

Примерное 10-дневное меню ОВЗ
 на " " 2023 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1 Пюре картофельное	90/50г	79,70	9,46	10,6	10,56	225
2 Пюре картофельное	150г	16,64	6,75	6,45	37,5	198
3 Салат овощной	60г	7,80	0,85	3,05	5,19	79,54
4 Компот из с/фруктов	200	11,98	0,04	0	24,76	94,2
5 Хлеб пшеничный	30г	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
6 Хлеб ржано-пшеничный	30г	1,94	2,04	0,34	14,70	68,47
Булочка с корицей	100	25,00				
Чай сладкий	250	5,00				
Итого		150,00	21,42	20,89	105,91	735,41

на " " 2023 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1 Птица запеченная	90/50	70,68	11,72	12,89	4,79	208,7
2 Пюре картофельное	150г	19,63	3,06	6,9	20,45	137,25
3 Салат овощной	60г	7,31	0,59	3,69	2,24	44,52
4 Какао с молоком	200г	18,50	3,52	3,72	25,49	145,2
5 Хлеб пшеничный	30г	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
6 Хлеб ржано-пшеничный	30г	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
Сок с трубочкой	200	30,00				
Итого		150,00	23,21	27,95	79,37	670,97

на " " 2023 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1 Котлеты из мяса птицы	90/50г	79,09	12,16	10,88	2,72	190,4
2 Макароны из-я отварные	150г	13,52	8,77	9,35	57,93	236,51
3 Салат овощной	60г	8,91	0,59	3,69	2,24	44,52
4 Компот из с/фруктов	200	14,60	0,04	0	24,76	94,2
5 Хлеб пшеничный	30г	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
6 Хлеб ржано-пшеничный	30г	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
Кулебяка с картошкой	75	25,00				
Чай сладкий	250	5,00				
Итого		70,91	25,88	24,67	114,05	700,93

на " " 2023 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1 Рыба или тефтели /биточки из птицы	90/50г	70,31	10,08	6,32	3,888	242,8
2 Пюре картофельное	150г	19,63	3,06	6,9	20,45	137,25
3 Салат овощной	60г	11,58	0,46	3,65	1,43	40,38
4 Компот из с/фруктов	200г	14,60	0,2	0,00	26,00	150,80
5 Хлеб пшеничный	30г	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
6 Хлеб ржано-пшеничный	30г	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
Круассан с шоколадной начинкой	100	25,00				
Чай сладкий	250	5,00				
Итого		150,00	16,08	17,32	64,97	641,43

на " " 2023 г.

Наименование продукта	Выход, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры,г	Углеводы, г	Энерг. ккал
1 Птица тушеная	90/50г	85,03	9,46	10,6	10,56	225
2 Рис приущенный	150г	15,45	3,15	0,5	18,7	145,6
3 Салат овощной	60г	8,75	0,86	3,65	5,02	56,35
4 Кисель или чай сладкий	200г	6,89	0,2	0	31	106
5 Хлеб пшеничный	30г	1,94	2,28	0,45	13,2	70,2
6 Хлеб ржано-пшеничный	30г	1,94	2,04	0,30	13,20	65,10
Булочка с корицей	100	25,00				
Чай сладкий	250	5,00				
Итого		150,00	17,99	15,50	91,68	668,25

И.Н. Царапова

