

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №3
им.Р.Калмыкова г.Баксана

_____ М.Н.Хамжуева

5-11 классов на организацию питания с ОВЗ

I неделя понедельник

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
3	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
	обед						
1	Плов с мясом	230	22.42	18.80	23.28	357.23	265
2	Хлеб пшеничный	70	2.45	7.63	14.61	136.95	1
3	Чай с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
			30.50	34.17	85.89	778.46	

I неделя вторник

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
2	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
	обед	г					
1	Жаркое по-домашнему	230	21.29	23.78	21.79	387.70	259
3	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62	136.95	1
4	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	376
			25.49	35.61	80.83	718.33	

I неделя среда

1	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
3	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
	Обед						
1	Биточки мясные	90	15.55	11.55	15.7	228.75	
2	Макароны гарнир	150	2.45	7.63	14.62	136.95	1
3	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
4	Хлеб пшеничный	40	0.16	0.16	27.88	114.60	342
			19.71	23.54	88.62	645.98	

I неделя четверг

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
2	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
	Обед	г					
1	Котлеты мясные с соусом	100	2.40	5.50	8.80	104.70	294
2	Каша перловая гарнир	150	0.88	2.50	3.51	40.10	355
3	Хлеб пшеничный	70	8.63	6.09	38.64	243.89	302
	Чай с сахаром	200	2.45	7.63	14.62	136.95	1
		200	0.20	0.00	14.00	56.80	376

I неделя пятница

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
2	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
	Обед	г					
1	Борщ с мясом	250	8.63	6.09	38.64	243.89	302
2	Хлеб пшеничный	70	2.45	7.63	14.62	136.95	1
3	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
			12.83	17.92	97.68	603.32	

II неделя понедельник

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
2	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
	обед						
1	Плов с мясом	230	22.42	18.80	23.28	357.23	265
2	Хлеб пшеничный	70	2.45	7.63	14.61	136.95	1
3	Чай с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
			29.15	29.97	69.47	669.58	

II неделя вторник

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
2	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
	Обед						
1	Куриное филе тушенное с соусом	100	17.65	14.58	4.7	221	290
	Каша пшенная гарнир	150	8.55	7.23	41.18	263.99	744
2	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
3	Хлеб пшеничный	70	2.45	7.63	14.62	136.95	1
			30.40	33.64	104.92	844.42	

II неделя среда

№ п/п	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
2	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
	Обед						
1	Суп картофельный с крупой, мяс.	300	8.02	9.80	14.84	154.77	101
	Хлеб пшеничный	70	2.45	7.63	14.62	136.95	1
			11.82	21.63	45.88	400.60	

II неделя четверг

1	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
2	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
3	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
	Обед						
1	гуляш из говядины	230	14.24	21.24	2.63	258.64	
2	Каша пшенная гарнир		8.63	6.09	38.64	243.89	302
3	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.63	14.62		1
			26.87	39.16	86.31	668.21	

II неделя пятница

1	Завтрак	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
2	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376
3	Кондитерские изделия	30	1.35	4.20	16.42	108.88	
	Обед						
1	Биточки мясные	90					
2	Макароны гарнир	150	2.45	7.63	14.62	136.95	1
3	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.80	376