

Председатель
Совета родителей; *Гуменко Наталья Юрьевна*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Печорская гимназия»
О.М. Тумановская
«*04*» *сентября* 2023г.



**Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак и обед)
обучающихся с ОВЗ 1-4 класс
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Печорская гимназия»,
и филиала МБОУ «Печорская гимназия» «Бельская ООШ»
в 2023-2024 учебном году**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

г. Печоры 2023

№ техноло-гической карты	Пр ием пи ши (З-зав тра кО-обе д)	Название блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1 неделя, понедельник							
117	З	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
2586		Зеленый горошек отварной консервированный	20	0,93	0,06	2,13	12,3
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
247		Кисель	200	0,6	0,0	28,8	116,0
Итого по завтраку:			390	15,9	22,22	46,48	456,23
11012	О	Салат: фруктовый с йогуртом	40/20	1,5	0,9	7,96	50,4
102	О	Первое блюдо: Суп картофельный с горохом	250	7	19,67	9,08	241,73
168	О	Второе блюдо: Каша рисовая молочная	200	1,6	6,2	21,0	136,8
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
Итого по обеду:			740	12,3	27,2	63,04	541,13
1неделя, вторник							
200103	З	Хлеб пшеничный,	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
42		сыр порционно	15	3,48	4,43	0,0	54,6

2348		йогурт	100	4,2	5,1	16,5	129
		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
		Итого по завтраку:	340	7,94	17,76	42,3	365,6
104	О	Первое блюдо: Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,38	9,12	11,29	212,0
120542	О	Второе блюдо: Голубцы ленивые со сметаной	200/20	15,36	21,0	14,05	281,0
200102		Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Итого по обеду:	700	23,84	30,62	54,04	624,9
1 неделя, среда							
74	З	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/15	34,31	26,94	26,12	314,36
2583		Компот из чернослива	200	0,6	0,0	28,8	116,0
		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
		Итого по завтраку:	440	35,07	35,14	68,72	565,16
2585/ 1023	З	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
55	О	Первое блюдо: Щи из свеж. капусты со сметаной (сезонно)	250	7,85	19,67	10,33	250,9
265	О	Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,55	12,25	52,11	165,0
859		Котлета (птица)	90	10,35	25,84	16,94	178,5
247		Кисель	200	0,6	0,0	28,8	116,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210110		Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,2	11,4	57,0

		Итого по обеду:	910 910	32,61/ 31,88	73,46/ 58,36	134,92/ 145,18	910,4/ 889,4
1 неделя, четверг							
200103	3	Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
42		сыр порционнно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
		йогурт	100	4,2	5,1	16,5	129
		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
		Итого по завтраку:	340	7,94	17,76	42,3	365,6
2585/ 1023		Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
39	О	Первое блюдо: Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	19,67	9,08	241,73
3361	О	Второе блюдо: Плов	200	14,82	29,64	49,3	324,2
242		Какао с молоком	200	2,9	3,2	24,66	139,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210102		Фрукт (апельсин/мандарин)	100	0,25	0,2	11,4	52,0
		Итого по обеду:	840 840	27,98/ 27,25	68,21/ 53,11	109,78/ 120,04	899,93/ 878,93
1 неделя, пятница							
200102	3	Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
42		сыр порционнно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
		йогурт	100	4,2	5,1	16,5	129

160103		кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158,0
		Итого по завтраку:	340	12,64	21,53	55,9	476,4
81	О	Салат: капуста квашеная с р/м (сезонно)	60	0,79	2,495	3,83	41,6
54-12с	О	Первое блюдо: Суп картофельный с рыбой	250	9,88	5,13	15,53	147,45
130309	О	Второе блюдо: Картофельное пюре	180	4,31	7,1	29,35	179,0
147		Рыба припущенная	100	11,0	7,7	3,2	98,16
868		чай с сахаром и лимоном	200/7	0,08	0,0	15,36	63,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Итого по обеду:	827	28,16	22,825	80,27	594,21
2 неделя, понедельник							
117	3	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
2586		Зеленый горошек отварной консервированный	20	0,93	0,06	2,13	12,3
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0,0	12,9	60,0
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
		Итого по завтраку:	390	15,4	22,25	29,68	387,43
11012	О	Салат: фруктовый с йогуртом	40/20	1,5	0,9	7,96	50,4
39	О	Первое блюдо: Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	19,67	9,08	241,73
74	О	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/15	34,31	26,94	26,12	314,36

160103		кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Итого по обеду:	755	49,71	51,71	81,76	829,49
2 неделя, вторник							
200103	3	Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
42		сыр порционно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
		йогурт	100	4,2	5,1	16,5	129
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
		Итого по завтраку:	340	7,94	17,76	42,3	365,6
34	О	Салат: Свекла с зеленым горошком	60	2,85	18,14	2,13	82,9
104	О	Первое блюдо: Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,38	9,12	11,29	212,0
265	О	Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,55	12,25	52,11	165,0
		Гуляш	100	15,78	36,28	4,91	163,12
162		Компот с черносливом	200	0,5	0,2	19,5	81,3
156		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
200102		Итого по обеду:	820	37,16	76,39	102,94	769,32
2 неделя, среда							
74	3	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/15	34,31	26,94	26,12	314,36
		кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158,0

2583			5	0,06	8,2	0,9	74,8
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
		Итого по завтраку:	440	39,27	38,94	65,52	607,16
2585/ 1023	О	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
55	О	Первое блюдо: Щи из свеж. капусты со сметаной (сезонно)	250	7,85	19,67	10,33	250,9
309	О	Второе блюдо: Картофельное порее	180	4,31	7,1	29,35	179,0
171		Котлета (птица)	90	10,35	25,84	16,94	178,5
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210110		Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,2	11,4	57,0
		Итого по обеду:	910 910	25,87/ 25,14	68,34/ 53,24	95,36/ 105,62	855,6 834,60
2 неделя, четверг							
200103	З	Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
42		сыр порционнно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
242		йогурт	100	4,2	5,1	16,5	129
		Какао с молоком	200	2,9	3,2	24,66	139
		Итого по завтраку:	340	10,74	20,93	54,96	457,4
2585/ 1023	О	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0

	О	Первое блюдо: Суп рисовый	250	4,0	43,0	12,4	141,9
	О	Второе блюдо: Макароны с мясом и овощами	200	13,42	25,85	35,33	305,77
		Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210103/ 210102		Фрукт /апельсин/мандарин)	100	0,25	0,2	11,4	52,0
		Итого по обеду:	840/ 840	21,68/ 20,95	84,65/ 69,55	90,17/ 100,43	709,57/ 688,57
2 неделя, пятница							
200103	З	Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	10	0,06	8,2	0,9	74,8
42		сыр порционно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
160103		кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158,0
		Итого по завтраку:	245	8,44	16,43	39,4	347,4
130309	О	Салат: капуста квашеная с р/м (сезонно)	60	0,79	2,495	3,83	41,6
170	О	Первое блюдо: Борщ со сметаной	250	7,0	19,67	9,08	241,73
54-9м	О	Второе блюдо: Жаркое подомашнему	200	25,1	24,2	21,5	403,7
868		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,08	0	15,36	63,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Итого по обеду:	747	35,07	46,765	6,77	815,03