

Президент
Совета родителей: *Г.В.Вейс / Печорские ЮБ*

УТВЕРЖДАЮ:

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



**Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак)
обучающихся с ОВЗ 5-11 класс
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Печорская гимназия»,
и филиала МБОУ «Печорская гимназия» «Бельская ООШ»
в 2023-2024 учебном году**

Возрастная категория: от 12 лет и старше

г. Печоры 2023

№ техно логич еской карт ы	Прие м пищи (3- завтра к)	Название блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1 неделя, понедельник							
200103	3	Завтрак: Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
247		Кисель	200	0,6	0,0	28,8	116,0
168		Второе блюдо: Каша рисовая молочная	250	1,6	6,2	21,0	136,8
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
Итого по завтраку:			675	2,46	14,43	75,6	434,8
1 неделя, вторник							
200103	3	Завтрак: Хлеб пшеничный,	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
120542		Второе блюдо: Голубцы ленивые со сметаной	200/20	15,36	21,0	14,05	281,0
		Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
Итого по завтраку:			675	18,72	29,73	68,55	594,9
1 неделя, среда							
200103		Завтрак: Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0

2583	3	масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
2348		Компот из чернослива	200	0,1	0,03	12	47,2
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
265		Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,73	13,62	57,9	183,34
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 завтраку:	905/ 905	26,2/ 25,47	63,39/ 48,29	156,18/ 166,44	859,84/ 838,84
1 неделя, четверг							
200103	3	Завтрак: Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
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
3361		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
210103/ 210102	Фрукт (апельсин/мандарин)	100	0,25	0,2	11,4	52,0	
	Итого по завтраку:	815 815	21,24/ 20,51	56,77/ 41,67	126,5/ 136,76	840,2/ 819,2	

1 неделя, пятница							
200103	3	Завтрак: Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
160103		кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158,0
81		Салат: капуста кв. с р/м	60	0,79	2,495	3,83	41,6
130309		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 завтраку:	802	23,24	29,695	104,14	739,56
2 неделя, понедельник							
200103	3	Завтрак: 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		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
74		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
		Итого по завтраку:	655	42,85	43,4	77,52	708,96

2 неделя, вторник							
200103	3	Завтрак: 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		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
34		Салат: Свекла с зеленым горошком	60	2,85	18,14	2,13	82,9
265		Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,55	12,25	52,11	165,0
162		Гуляш	100	15,78	36,28	4,91	163,12
156		Компот с черносливом	200	0,5	0,2	19,5	81,3
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Итого по завтраку:	810	35,52	79,93	117,45	793,92
2 неделя, среда							
200103	3	Завтрак: 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
2585/		кофейный напиток злаковый на молоке	200	1,0	0,1	15,7	66,9
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
130309		Второе блюдо:	180	4,31	7,1	29,35	179,0
859		Картофельное пюре					
2348		Котлета (птица)	90	10,35	25,84	16,94	178,5

200102		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210110		Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,2	11,4	57,0
		Итого по завтраку:	900	22,66	61,4	114,53	861,0
			900	21,93	46,3	124,79	840,0
2 неделя, четверг							
200103	3	Завтрак: Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8
42		сыр порционнo	15	3,48	4,43	0,0	54,6
242		Какао с молоком	200	2,9	3,2	24,66	139
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
265		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 завтраку:	830	24,22/ 23,49	57,48/ 42,38	126,49/ 136,75	896,07/ 875,07
2 неделя, пятница							
200103		Завтрак: Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
2583		масло сливочное	5	0,06	8,2	0,9	74,8

42	3	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
130309		Салат: капуста квашеная с р/м (сезонно)	60	0,79	2,495	3,83	41,6
54-9м		Второе блюдо: Жаркое домашнему	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 завтраку:	737	36,51	43,525	93,09	920,7