

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Табунская СОШ»
 А.И. Дубина

**Основное меню горячих завтракови обедов для обучающихся с ОВЗ 5-9 классов
 в Самборской основной общеобразовательной школе, филиале МБОУ «Табунская СОШ»
 на 2023-2024 учебный год**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
65	Морковь на растительном масле	100	1,14	10,08	10,38	136,8
243	Сосиска/соус	80/50	13,9	36,5	2,88	395,4
312	Картофельное пюре	180	12	7	5	91
392	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	0,21	1,3
Пром.	Хлеб йодированный	50	3,8	1,5	24,83	123,3
	Итого:	660	30,94	55,11	43,3	747,8
532	йогурт порционный	95	0,4	0,4	9,8	42
388	яблоко	150	0,39	0,26	19,77	78
	Итого:	245	0,79	0,66	29,57	120
	ИТОГО	905	31,73	55,77	72,87	867,8
2 день						
451	Коглета/соус	80/50	11,6	11,7	14	202
309	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,4	3,32	14,60	147,2
Пром.	Хлеб йодированный	50	3,8	1,5	24,8	123,3
433	Какао с молоком	200	3,6	0	13,8	93
	Итого:	560	24,4	19,22	66,23	565,5
388	банан	150	1,6	0,5	34,26	133,5
6	сок натуральный	200	0,27	0,02	8,92	34
	Итого:	350	0,87	0,52	43,18	167,5

	ИТОГО	910	25,27	19,74	109,41	733,0
3 день						
590 Плов	200	6,72	9,72	26,72	308	
433 Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	
Пром. Хлеб йодированный	50	3,8	1,5	24,83	123,3	
112 Капуста свежая с растительным маслом/ квашеная капуста с растительным маслом	100	0,5	5,3	2,3	59,3	
	Итого:	550	14,62	18,22	67,65	583,6
388 яблоко	150	0,39	0,26	19,77	78	
388 банан	150	1,6	0,5	34,26	133,5	
	Итого:	300	1,99	0,76	54,03	211,5
	ИТОГО	850	16,61	18,98	121,68	795,1
4 день						
10 Отварная свекла с растительным маслом	70	1,1	8,1	5,5	134,4	
309 Макароны отварные	180	6,51	0,56	49,63	195	
377 Шницель/соус	80/50	8,32	16	16,96	179,2	
392 чай с сахаром	200	0,1	0,03	0,21	1,3	
Пром. Хлеб йодированный	50	3,8	1,5	24,83	123,3	
	Итого:	630	19,83	26,19	97,4	632,9
388 яблоко	150	0,39	0,26	19,77	78	
6 сок натуральный	200	0,27	0,02	8,92	34	
	Итого:	350	0,66	0,28	28,69	112
	ИТОГО	980	20,49	26,47	126,09	744,9
5 день						
590 Картофель тушеный	150/50	5,9	7,9	21,16	226,96	
433 Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	
433 Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	
Пром. Хлеб йодированный	50	3,8	1,5	24,83	123,3	
	Итого:	550	15,03	23,74	68,14	572,22
532 йогурт порционный	95	0,4	0,4	9,8	42	
388 яблоко	150	0,39	0,26	19,77	78	
	Итого:	245	0,79	0,66	29,57	120
	ИТОГО	795	15,82	24,4	97,71	692,22

	9 день								
637	Птица отварная, соус	80/50	21	14	0	206			
312	Картофельное пюре	180	12	7	5	91			
433	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93			
Пром.	Хлеб йодированный	50	3,8	1,5	24,83	123,3			
120	Огурец в нарезке	25	0,42	1,03	1,74	38			
	Итого:	585	40,82	26,23	45,37	551,3			
388	яблоко	150	0,39	0,26	19,77	78			
6	сок натуральный	200	0,27	0,02	8,92	34			
	Итого:	350	0,66	0,28	28,69	112			
	ИТОГО	935	41,48	26,51	74,06	663,3			
	10 день								
309, 451	Макаронные изделия отварные, шницель, соус	310	14	15	35	392			
49	Салат из тёртой моркови с яблоком	60	0,57	4,3	15,2	65,4			
392	чай с сахаром	200	0,1	0,03	0,21	1,3			
Пром.	Хлеб йодированный	50	3,8	1,5	24,83	123,3			
	Итого:	620	18,47	20,83	75,24	582,0			
388	яблоко	150	0,39	0,26	19,77	78			
532	йогурт порционный	95	0,4	0,4	9,8	42			
	Итого:	245	0,79	0,66	29,57	120			
	ИТОГО	865	19,26	21,49	104,81	702,0			