

Утверждено:
Директор
МКОУ «СОШ №28»
Г.о. Нальчик
Ашинова
С.А.
01.09.2022г



**Двенадцатидневное
МЕНЮ
для обучающихся с ОВЗ
(1-2 смена)
на 2022-2023 год**



	Наименование блюда и кулинарных изд		Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	энерг ценно	№ рецептур
	2	3						
1				4	5	6	7	8
Завтрак 1 день		Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
		Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
		Итого		7,36	11,42	29,98	227	
		Филе кур. отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
прием пищи 1 день горячий завтрак		Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
		Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	338
		Итого		27,58	26,19	116,49	712,19	
прием пищи 1 день обед		Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,20	121,00
		Филе кур. отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
		Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
Полдник 1 день		Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	пр
		Итого		30,55	29,76	121,40	783,39	
		Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
		Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Итого		7,36	11,42	29,98	227		
Завтрак 2 день		Макаронь отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
		Итого		83,7	10,22	36,67	315,76	
		Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260

прием пищи 2_ день горячий завтрак	Макароны отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,84	309	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00	
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр	
	Итого		20,03	19,31	45,04	459,18		
	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102	
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260	
	Макароны отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,85	309	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00	
Полдник 2 день	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр	
	Итого		23,49	22,69	58,27	577,785		
	Макароны отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр	
	Итого		83,7	10,22	36,67	315,76		
	Завтрак 3 день	Каша рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
		Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
		Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
Плов из говядины		150	15,30	14,33	24,38	297,00	244	
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр	
Чай с сах. витаминизированный		200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	
Кукуруза консерв.		25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр	
Конфета Аленка, 15гр.		1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр	
Итого			19,56	20,61	65,50	528,84		
прием пищи 3_ день	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83,00	82	
	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр	
	Чай с сах. витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377	
	Итого		0,13	0,02	15,20	62,00	377	

день обед	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		21,01	24,54	74,24	611,84	
Полдник 3 день	Каша рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
Завтрак 4 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	
прием пищи 4 день горячий завтрак	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макароны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		19,75	29,10	105,92	678,30	
прием пищи 4 день обед	Суп с рисом и картофелем	200	4,60	6,32	23,05	68,60	101
	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макароны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		24,35	35,42	128,97	746,90	
Полдник 4 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	

Завтрак 5 день	Каша пшеничная (вязкая, мол.)	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	Итого		10,64	10,47	53,37	387,36	
	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
прием пищи 5 день горячий завтрак	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Итого		17,69	24,93	96,82	608,32	
прием пищи 5 день обед	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
Полдник 5 день	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Итого		21,15	28,31	110,05	726,92	
	Каша пшеничная (вязкая, мол.)	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	100,6	379
Завтрак 6 день	Итого		10,64	10,47	53,37	387,36	
	Сыр голланд.						
	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб	20	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
прием пищи 6 день горячий завтрак	Итого		10,19	5,88	44,28	274	
	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Конфета Аленка, 15гр.	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		24,59	31,62	57,18	600,89	

прием пищи 6 день обед	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,20	121,00
	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшениная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		27,56	35,19	62,09	672,09	
	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого		6,91	5,53	15,35	175,56		
Завтрак 7 день	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Итого		7,36	11,42	29,98	227	
	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
прием пищи 7 день горячий завтрак	Каша пшениная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	338
	Итого		27,58	26,19	116,49	712,19	
	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,20	121,00
прием пищи 7 день обед	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшениная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	пр
	Итого		30,55	29,76	121,40	783,39	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377

7 день	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Итого		7,36	11,42	29,98	227	
Завтрак 8 день	Макаронные отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Итого		83,7	10,22	36,67	315,76	
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Макаронные отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,84	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		20,03	19,31	45,04	459,18	
прием пищи 8 день горячий завтрак	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Макаронные отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,85	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		23,49	22,69	58,27	577,785	
	Макаронные отварные с сыром	125	82,05	9,95	21,32	209	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
Итого		83,7	10,22	36,67	315,76		
Полдник 8 день	Макаронные отварные с сыром	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
Завтрак 9 день	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр

пищи 2 день горячий завтрак	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		19,56	20,61	65,50	528,84	
прием пищи 2 день обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83,00	82
	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		21,01	24,54	74,24	611,84	
Полдник 9 день	Каша рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,08	227,7	174
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		6,31	14,22	65,58	389,7	
Завтрак 10 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	
прием пищи 10 день горячий завтрак	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макаронны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		19,75	29,10	105,92	678,30	
прием пищи 10 день	Суп с рисом и картофелем	200	4,60	6,32	23,05	68,60	101
	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макаронны отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3

обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		24,35	35,42	128,97	746,90	
Полдник 10 день	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб с маслом	30	2,15	6,8	14,5	102	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		7,48	12,08	29,5	230,8	
Завтрак 11 день	Каши пшеничная (вязкая, мол.)	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	Итого		10,64	10,47	53,37	387,36	
прием пищи 11 день горячий завтрак	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
Салат из отварной свеклы	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Итого		17,69	24,93	96,82	608,32	
	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
прием пищи 11 день обед	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
Итого		21,15	28,31	110,05	726,92		
Полдник 11 день	Каши пшеничная (вязкая, мол.)	150	5,89	7,54	37,02	240	173
	Хлеб	20	1,58	0,25	0,35	46,76	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	100,6	379
	Итого		10,64	10,47	53,37	387,36	
Завтрак	Сыр голланд.	20	5,26	5,26	-	68,8	15
	Хлеб	20	4,86	0,6	29,28	145,2	пр

12 день	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого		10,19	5,88	44,28	274	
прием пищи 12 день горячий завтрак	Филе кур. отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		24,59	31,62	57,18	600,89	

Зав. производства  Емкужева З.Н.

Гл. бухгалтер  Узденова Е.В.