



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ с.п. Герменчик
Кушова М.Х.
01.09.2024г.

МЕНЮ

**раскладка на 12 дней для организации питания детей с ОВЗ
в возрастных группах с 12 лет старше в МКОУ СОШ с.п. Герменчик
(ОБЕД)**

3 ДЕНЬ (среда)										
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	10,92	150,6				
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
303	Каша пшениная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32				
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79				
	Итого		27,13	36,05	109,21	869,81				
4 ДЕНЬ (четверг)										
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	6,32	13,17	120,36				
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)	150	14,32	8,77	15,3	197,41				
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	47,77	298,18				
	Итого		31,82	27,86	125,18	878,74				
5 ДЕНЬ (пятница)										
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметано	250	5,23	6,58	16,32	145,42				
244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	383,5				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				

52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76
	Итого		30,82	32,27	101,6	820,11
6 ДЕНЬ (суббота)						
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2
290	Птица тушеная в соусе сметанном (филе)	100	11,78	10,12	2,93	149,92
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,08	30,1	185,32
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79
	Итого		23,02	29,8	101,33	765,6

7 ДЕНЬ (понедельник)

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,08	17,63	117,96
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	1,46	5,06	9,01	87,42
279	Тефтели мясные с рисом , с соусом (100/50)	150	12,43	13,92	17,36	244,44
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	47,77	298,18
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08
	Итого		29,91	30,77	131,7	923,37

8 ДЕНЬ (вторник)

101	Суп картофельный с крупой со сметаной	250	2,18	3,96	15,38	105,88
268	Котлеты рубленые из говядины с соусом (100/50)	150	15,53	13,13	18,98	256,21
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76
309	Макаронные отварные	180	6,92	3,84	38,32	215,52
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60

	Хлеб пшаничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Итого		29,03	27,42	120,96	846,74

9 ДЕНЬ (среда)

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,51	10,32	10,92	150,6
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,54	7,8	18,8	187,56
42	Салат из моркови с маслом	100	1,23	7,83	11,6	121,79
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
	Итого		18,43	26,52	94,13	688,92

10 ДЕНЬ (четверг)

102	Суп картофельный с бобовыми (горох)со сметаной	250	5,61	6,51	16,65	147,63
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (100/50)	150	14,32	8,77	15,3	197,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,46	5,06	9,01	87,42
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,51	164,56
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Итого		28,05	26,51	105,4	772,39

11 ДЕНЬ (пятница)										
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,22	6,36	16,77	133,2				
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (100/50)	150	15,43	18,11	20,18	305,43				
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,19	6,76	49,9	281,2				
52	Салат из свеклы отварной с маслом	100	1,41	6,08	8,35	93,76				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Итого		27,24	37,72	135,13	988,96				
12 ДЕНЬ (суббота)										
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	250	5,23	6,58	16,32	145,42				
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24				
309	Макаронны отварные	180	6,54	6,93	36,54	234,69				
42	Салат из моркови с маслом	100	1,46	7,83	14,33	133,63				
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60				
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,99	48,08				
	Итого		29,58	35,83	110,39	882,35				
	Итого за весь период		331,26	377,33	1370,77	10204,09				
	Среднее значение за период		27,56	31,39	115,09	853,14				

Список литературы : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Дели плюс,2015.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459314

Владелец Кушова Марита Хашировна

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025