

"Утверждаю"  
 Директор МКОУ «СОШ №4» г.п.Чегем  
 Семенова И.Х.  
 "30" декабря 2021 г.



**Меню завтраков для обучающихся категории дети-инвалиды и дети с ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (понедельник)</b>							
1 завтрак	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	54-2з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	54-29м-2020
	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	54-1соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>596</b>	<b>27,85</b>	<b>27,76</b>	<b>77,96</b>	<b>674,90</b>	
2 завтрак	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	54-6т-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>17,30</b>	<b>9,00</b>	<b>28,90</b>	<b>266,10</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
1 завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	54-9к-2020
	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	54-1т-2020
	Джем фруктовый	20	0,2	0	14,4	58	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,97</b>	<b>11,9</b>	<b>81,49</b>	<b>532</b>	

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,97</b>	<b>11,9</b>	<b>81,49</b>	<b>532</b>	
<b>2 завтрак</b>	Печенье					83,2	Пром.
		20	1,5	2	14,9		
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7ГН-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>6,1</b>	<b>6,3</b>	<b>27,3</b>	<b>189,9</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	54-6з-2020
	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	54-21м-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	54-10г-2020
	Кофейный напиток	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>580</b>	<b>36,63</b>	<b>19,13</b>	<b>75,46</b>	<b>620,7</b>	
<b>2 завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	54-6к-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>11,6</b>	<b>37,5</b>	<b>288</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,4	54-3з-2020
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г-2020
	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-6м-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7ГН-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.

	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
							Пром.
	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>610</b>	<b>31,02</b>	<b>25,25</b>	<b>87,24</b>	<b>702,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	Запеканка из творога	<b>75</b>	<b>14,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,8</b>	<b>150,6</b>	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>275</b>	<b>15</b>	<b>5,30</b>	<b>17,3</b>	<b>177,4</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,15	5,01	18,8	137,45	54-6к-2020
	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2	54-6о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	54-1з-2020
	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>576</b>	<b>24,6</b>	<b>22,77</b>	<b>59,36</b>	<b>542,25</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.
	Печенье	50	3,2	5	31,2	208,5	Пром.
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>39,2</b>	<b>308,7</b>	
<b>День 6 (суббота)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Кукуруза сахарная	50	1	0,16	5,2	26,2	54-21з-2020

	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	8,60	114,20	54-3р-2020
	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	54-6г-2020
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
<b>Итого за 1завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,07</b>	<b>12,76</b>	<b>85,49</b>	<b>565,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>210</b>	<b>8,80</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>310,90</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7 (понедельник)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,20	0,00	0,50	2,80	54-2з-2020
	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	54-21м-2020
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г-2020
	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	54-1соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>596</b>	<b>37,15</b>	<b>17,36</b>	<b>68,56</b>	<b>579,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак:</b>	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020

		<b>220</b>	<b>6,1</b>	<b>6,3</b>	<b>27,3</b>	<b>189,9</b>	
<b>День 8 (вторник)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Каша рисовая молочная	100	2,6	3,25	14,2	96,85	54-21к-2020
	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2	54-6о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	54-1з-2020
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	54-6з-2020
	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>706</b>	<b>27,01</b>	<b>31,34</b>	<b>80,73</b>	<b>714,75</b>	
<b>2 завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	<b>288</b>	54-6к-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>11,6</b>	<b>37,5</b>	<b>288</b>	
<b>День 9 (среда)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г-2020
	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Конфеты мармелад фруктовый	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,12</b>	<b>18,65</b>	<b>99,84</b>	<b>683,95</b>	

<b>2 завтрак</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>7,00</b>	<b>22,90</b>	<b>183,40</b>	
<b>День 10 (четверг)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,40	54-3з-2020
	Говядина отварная	60	17,00	13,70	0,40	192,70	54-20м-2020
	Макаронные отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2020
	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	54-1соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,90	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>586</b>	<b>27,6</b>	<b>27,51</b>	<b>66,11</b>	<b>623,1</b>	
<b>2 завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>12,80</b>	<b>34,2</b>	<b>285,8</b>	
<b>День 11 (пятница)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Кукуруза сахарная	50	1	0,16	5,2	26,2	54-21з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,14	40,7	264,86	54-4г-2020
	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,97</b>	<b>11,1</b>	<b>85,39</b>	<b>557,46</b>	

<b>2 завтрак</b>	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	54-6Т-2020
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН-2020
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>17,30</b>	<b>9,00</b>	<b>28,90</b>	<b>266,10</b>	
<b>День 12 (суббота)</b>							
<b>1 завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	54-9к-2020
	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	54-1Т-2020
	Джем фруктовый	20	0,2	0	14,4	58	Пром.
	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23ГН-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,67</b>	<b>14,8</b>	<b>86,19</b>	<b>591,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	Пром.
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	Пром.
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>7,00</b>	<b>22,90</b>	<b>183,40</b>	

Среднее значение за период: 621,5 19 15 51,4 431,832