

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ
 «Кулундинская СОШ №3»
 Т.А.Чугреева

10-дневное МЕНЮ
МБОУ «Кулундинская СОШ № 3»
Завтраки для обучающихся с ОВЗ

| № ТТК | 1 неделя 12-18 лет | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | |
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 37. | Каша рисовая молочная | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134 |
| 270. | Чай с лимоном | 200/7 | - | - | 14,30 | 55,5 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| 42. | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 |
| 531. | Йогурт | 200 | 10 | 6,40 | 17 | 174 |
| 1031. | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 |
| ИТОГО: | | 852 | 19,35 | 15,75 | 82,51 | 554,4 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 124. | Перловый гарнир | 180 | 5,04 | 5,28 | 32,28 | 200 |
| 1. | Гуляш | 90 | 11,64 | 13,43 | 2,30 | 176,63 |
| 6. | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,6 | 16,2 | 101 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| 368. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| ИТОГО: | | 700 | 22,58 | 22,75 | 82,88 | 629,93 |
| СРЕДА | | | | | | |
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 188. | Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком | 220 /20 | 15,0 | 20,4 | 85,3 | 422,8 |
| 368а. | Груша | 200 | 1,0 | 1,0 | 20,6 | 92 |
| 943. | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| ИТОГО: | | 670 | 18,1 | 22,04 | 132,4 | 607,1 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 2. | Рисовый гарнир | 180 | 8,73 | 14,61 | 75,0 | 447,7 |
| 541. | Рыбная котлета | 90 | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 |
| 270. | Чай с лимоном | 200/7 | - | - | 14,3 | 55,5 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| 1031. | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 |
| ИТОГО: | | 700 | 20,79 | 21,0 | 128,45 | 765,45 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 759. | Картофельное пюре | 150 | 3,75 | 5,08 | 24,1 | 156,33 |
| 3102. | Курица в соусе с томатом | 80/50 | 25,13 | 12,59 | 5,73 | 193,3 |
| 95. | Лимонный напиток | 200 | 0,18 | 0,02 | 24,76 | 94,58 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| 2715. | Винегрет | 100 | 2,0 | 5,2 | 18,5 | 88 |

| | | | | | |
|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ИТОГО: | 610 | 32,96 | 23,53 | 85,59 | 596,51 |
|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

**2 неделя
12-18 лет**

| № ТТК | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | |
|---------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 189. | Каша манная молочная | 200 | 6,63 | 7,96 | 30,13 | 224,09 |
| 943. | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14,3 | 58,5 |
| 531 | Снежок | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174 |
| 878. | Хлеб подсолнечный | 30 | 1,9 | 0,8 | 12,5 | 50 |
| ИТОГО: | | 630 | 18,73 | 15,16 | 73,93 | 506,59 |

| ВТОРНИК | | | | | | |
|----------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 96. | Горошница | 200 | 6,0 | 4,4 | 20,0 | 226 |
| 79. | Тефтеля мясная | 90 | 11,0 | 13,6 | 7,2 | 209,6 |
| 868. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,2 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| 368. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| ИТОГО: | | 720 | 19,74 | 19,44 | 84,06 | 682,1 |

| СРЕДА | | | | | | |
|---------------|-------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 165. | Гречневый гарнир | 150 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 297,60 |
| 1. | Гуляш | 90 | 11,64 | 13,43 | 2,30 | 176,63 |
| 943. | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | - | 14,0 | 28 |
| 878. | Хлеб подсолнечный | 30 | 4,92 | 4,75 | 21,66 | 117 |
| 1031. | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 |
| ИТОГО: | | 670 | 29,76 | 25,54 | 100,48 | 691,23 |

| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
|----------------|-------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 688. | Макароны | 180 | 5,52 | 4,52 | 46,45 | 168,45 |
| 311(3). | Биточки мясные | 90 | 3,5 | 13,7 | - | 206 |
| 959. | Какао с молоком | 200 | 5,9 | 6,75 | 9,91 | 122 |
| 42. | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,6 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| ИТОГО: | | 485 | 20,3 | 30,04 | 68,86 | 615,35 |

| ПЯТНИЦА | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККАЛ |
| 529 | Азу | 180 | 12,5 | 8,5 | 21,4 | 220 |
| 95. | Лимонный напиток | 200 | 0,18 | 0,02 | 24,76 | 94,58 |
| 147. | Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,64 | 12,5 | 64,3 |
| 15. | Овощная нарезка (огурец и помидор) | 100 | 0,8 | 6,4 | 70,2 | 108 |
| 368. | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| ИТОГО: | | 710 | 16,18 | 16,36 | 148,46 | 574,88 |