

Директор школы:



«Утверждаю»

Сырат У.С./

09.09.2021г

12-тидневное меню для обучающихся с ОВЗ
МБОУ Чыргаландинская СОШ (возраст 11-18 лет)

Сентябрь

День п/п	Наименование дней недели	№ рецеп.	Наименование блюд	Масса порции (1/г)		
Завтрак						
1 день	Понедельник -1	202	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250		
			Сыр порционно	20		
			Хлеб пшеничный	30		
		415	Какао с молоком и сахаром	200		
		Обед				
		157	Щи из свежей капусты	250		
		340	Макаронные изделия отварные	180		
		281	Говядина тушенная	90		
		70	Салат из свеклы сыром и чесноком	60		
		484	Сок натуральный	200		
			Хлеб пшеничный	30		
		403	Фрукты (Яблоки)	100		
2 день	Вторник	Завтрак				
		194	Каша манная с изюмом	250		
			Кондитерское изделие	20		
			Хлеб пшеничный	30		
			Кисель фруктовый	200		
		Обед				
		141	Суп с вермишелью	250		
			Голень куриная	90		
		342	Рис отварной	180		
			Творог со сметаной и с сахаром	80		
		428	Чай с лимоном	200		
			Кондитерское изделия в инд.упаковке	20		
	Хлеб пшеничный	30				
3 день	Среда	завтрак				
		197	Каша пшеничная с изюмом	250		
		7	Бутерброд сложный (сыр, помидор)	30		
		484	Сок натуральный	200		
			Хлеб пшеничный	30		
		Обед				
		119	Суп гороховый	200		
		341	Гречка рассыпчатая	180		
		301	Котлета натуральная с говядины	80		
		415	Какао - напиток на молоке	200		

		Сыр порционный	20г	
		Хлеб	30	
		394 Фрукты (Бананы)	100	
4 день	Четверг	Завтрак		
		340	Макаронные изделия отварные	180
			Сосиска отварная с соусом	80
		428	Чай с молоком	200
			Хлеб пшеничный	30
		Обед		
		132	Суп рисовый с мясом	250
		245	Рыба запеченная	90
		354	Картофельное пюре	180
		20	Огурцы порционные	50
		423	Кисель фруктовый	200
			Хлеб пшеничный	30
	403 Кондитерское изделие	20		
5 день	Пятница	Завтрак		
		196	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	250
		459	Биоогурт фруктовый питьевой	1шт
			Хлеб пшеничный	30
			Чай с сахаром	200
		Обед		
		132	Суп по тувинский	200
		286	Капуста тушеная	180
		422	Чай с черной смородиной с медом	200
		399	Фрукты (Мандарины)	100
			Хлеб пшеничный	30
			60 Салат из моркови с сыром	50
6 день	Суббота	Завтрак		
		141	Суп картофельный с вермишелью	250
		234	Яйцо вареное вкрутую	1шт
			Хлеб пшеничный	30
		428	Чай с сахаром	200
		Обед		
		197	Каша молочная пшенная	250
		96	Салат «Мясной»	80
			Хлеб пшеничный	1/30
		455	Компот из сухофруктов	1/200
			Кондитерское изделие в инд. упаковке	1/20
		583	Пирожки с яблоком	1/60
7 день	Понедельник 2	Завтрак		
		194	Каша манная с яблоками	250
		8	Бутерброд с сыром	30
			Кондитерское изделие	20
			Хлеб пшеничный	30
			Чай с сахаром	200
		Обед		
		150	Суп рыбный	250
		283	Жаркое по-домашнему	180
		39	Порционный помидор	80

8 день	Вторник 2	462	Кисломолочные напитки	200
		396	Фрукты (Груши)	100
			Хлеб пшеничный	30
			завтрак	
		202	Каша рисовая молочная	250
			Творог со сметаной и с сахаром	80
			Хлеб пшеничный	30
			Кисель фруктовый	200
			Обед	
		119	Суп по тувинский	200
		342	Перловка рассыпчатая	180
		307	Тефтели из говядины	90
		97	Салат «Нежный»	50
		455	Компот из сухофруктов	200
459	Биоогурт фруктовый питьевой	20		
	Хлеб пшеничный	30		
9 день	Среда 2		Завтрак	
		197	Суп молочный с крупой	250
		489	Блины	30
			Хлеб пшеничный	
			Чай с молоком	200
			Обед	
		119	Борщ из свежей капусты с картофелем	200
		286	Плов	180
		428	Какао «Несквик»	200
		397	Фрукты (Киви)	100
			Хлеб пшеничный	30
			Икра овощная кабачковая	30
10 день	Четверг 2		Завтрак	
		341	Гречка рассыпчатая	250
		281	Говядина тушенная	80
			Хлеб пшеничный	30
			Какао с молоком	200
			Обед	
		133	Рассольник домашний	200
		347	Картофель отварной резанный	180
		258	Фрикадельки рыбные	90
		20 М	Салат из белокочанной капусты	70
			Кисель фруктовый	200
			Хлеб пшеничный	30
			Кондитерское изделие в инд. упаковке	20
		11 день	Пятница 2	
	Каша молочная пшенная с изюмом			250
	Кондитерское изделие в инд. упаковке			20
	Хлеб пшеничный			30
	Снежок			200
	Обед			
123	Суп картофельный с пшеном			250
294	Сосиски отварные	80		

		339	Макаронные изделия отварные (спагетти)	180
		79	Салат из свежих огурцов и помидоров	70
			Хлеб пшеничный	30
		393	Фрукты (Мандарины)	100
		423	Чай с лимоном и с сахаром	200
12 день	Суббота 2		завтрак	
		157	Щи из свежей капусты	250
			Хлеб пшеничный	30
			Чай с молоком	200
			Кондитерское изделие	20
			Обед	
		202	Каша молочная рисовая	250
			Салат «Винегрет»	50
		455	Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный	30
			Кондитерское изделие в инд. упаковке	20
		552	Ватрушка с повидлой	50