



УТВЕРЖДАЮ:

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

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

№ ТТК	1 неделя					
	7-18 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	0,20	-	14,30	55,5
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
292.	Булка сдобная	100	53	46	84	347
531.	Йогурт	200	10	6,40	17	174
ИТОГО:		730	67,27	56,93	150,31	774,8
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	240 /20	15,0	20,4	85,3	422,8
368a.	Груша	200	1,0	1,0	20,6	92
943.	Чай с сахаром	220	0,22	-	15,4	30,8
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
ИТОГО:		710	18,12	22,04	133,8	609,90
ЧЕТВЕРГ						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
2.	Рисовый гарнир	180	8,73	14,61	75,0	447,7
486.	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	90	13,9	7,9	6,5	150
270.	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	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:		707	26,5	23,6	124,5	789,5
ПЯТНИЦА						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
759.	Картофельное пюре	150	3,75	5,08	24,16	156,33
3102.	Курица в соусе с томатом	80/50	25,13	12,59	5,73	193,3
868.	Компот из сухофруктов	0,04	0,18	-	24,76	94,02
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
2715.	Винегрет	100	2,0	5,2	18,5	88
ИТОГО:		610	32,82	23,51	85,65	588,95

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

2 неделя
 7-18 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	58,5
531	Снежок	200	10	6,4	17	174
878.	Хлеб подсолнечный	30	1,9	0,8	12,5	50
292.	Булка сдобная	100	53	46	84	347
ИТОГО:		730	71,53	61,16	157,63	853,59
ВТОРНИК						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
96.	Горошница	200	6,0	4,4	20,0	226
79.	Тфтеля 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	160	12	8	49	317
1.	Гуляш	90	11,64	13,43	2,30	176,63
943.	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28
878.	Хлеб подсолнечный	50	3,16	1,33	20,8	83,33
1031.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	72
ИТОГО:		700	28,8	23,16	102,3	676,96
ЧЕТВЕРГ						
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
688.	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
311(3).	Биточки мясные	90	3,5	12,7	-	206
6.	Кофейный напиток	200	3,2	2,6	16,2	101
42.	Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	54,6
147.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,64	12,5	64,3
ИТОГО:		515	18,7	25,79	60,43	628,04
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