

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

БОБРОВА О.Л.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (12-ти дневное)

Сезон: **Осенне-зимний**

2024 г

Категория: **Дети ОВЗ 12 лет и старше**

Меню 1 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14/4	Каша рисовая молочная жидкая	250	3,30	6,08	41,95	236
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		560	6,16	6,80	77,04	395
Обед						
105/4	Салат из квашенной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,70
95/4	Суп "Пушты шyd"	250	5,75	4,00	12,25	108
121/4	Биф "Школьный"	100	19,50	41,90	4,86	477,2
29/4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,60	31,73	202
25/4	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	102,60
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	40,47	57,41	125,0	1174
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего 1 нед. понедельник			46,63	64,21	202,02	1569

Меню 1 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
21/4	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,3	5,70	30,86	193
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
2	Банан (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
Всего в Завтрак		530	8,58	6,62	81,4	422
Обед						
122/4	Салат из свеклы с чесноком	100	4,51	7,86	7,25	118,0
98/4	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	250	2,00	4,30	10,0	88
27/4	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,6	9,90	206,9
37/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166
64/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	29,70	32,44	103,78	825
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя вторник			38,28	39,06	185,1	1246

Меню 1 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
33/4	Омлет натуральный	250	18,75	26,06	4,67	325
28/4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
67	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		560	24,40	29,17	44,13	535
Обед						
82/4	Салат "Космос" (удм.блюдо).	100	5,9	14,62	5,76	179,06
96/4	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,22	2,50	16,79	102
35/4	Плов из птицы	200	20,00	18,48	33,45	380
78/3	Компот из изюма	180	0,36	0,00	24,66	96
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		820	36,05	36,50	122,6	962
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя среда			60,5	65,67	166,69	1497

Меню 1 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
15/4	Каша вязкая ("Дружба")	250	7,76	9,66	34,64	251
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
67	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		560	10,62	10,38	69,73	410
	Обед					
83/4	Салат из белокочанной капусты	100	1,13	3,25	6,25	60,40
3/4	Борщ с мясом	250	6,86	5,04	9,52	111
8/4	Жаркое по-домашнему	250	20,00	22,00	16,02	336
24/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		870	34,73	31,33	95,18	799
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя четверг			45,4	41,71	164,91	1209

Меню 1 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
18/4	Каша манная молочная жидкая	250	3,75	5,57	32,87	200
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
67	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		560	6,61	6,29	67,96	359
Обед						
	Кондитерское изделие	30	0,9	2,7	6,9	57
99/4	Салат "Овощной букет"	80	1,4	10,20	10,10	138,00
62/4	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132
121/4	Биф "Школьный"	100	19,50	41,90	4,86	477,2
17/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,76	5,83	25,16	175,5
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		880	46,86	62,45	104,51	1168
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя пятница			53,47	68,74	172,47	1527

Меню 2 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
55/4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,5
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		560	10,06	7,25	58,64	341
Обед						
90/4	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,75	5,14	10,24	94
56/4	Суп Рассольник ленинградский	250	4,14	2,9	8,82	77
121/4	Биф "Школьный"	100	19,50	41,90	4,86	477,2
91/4	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,8	8,44	35,30	233
24/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	35,93	59,40	122,61	1173
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя понедельник			45,99	66,7	181,25	1514

Меню 2 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
104/4	Лапшевник с творогом	150	11,70	11,55	31,65	272
92/4	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,36	4,0	31
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
2	Бананы свежие (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
Всего в Завтрак		510	16,56	13,83	86,14	531
Обед						
88/4	Салат "Осенние мотивы"	100	1,29	10,15	11,59	142,5
3/4	Борщ с мясом	250	6,86	5,04	9,52	111
97/4	Чорыг селянка (рыба в омлете)	100	15,77	6,04	2,95	129
37/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166
48/4	Соки фруктовые	180	0,90		18,18	82,2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	35,09	27,89	108,67	836
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя вторник			51,65	41,72	204,05	1367

Меню 2 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16/4	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,00	9,40	31,00	240
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
67	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		510	8,86	10,12	66,09	399
Обед						
89/4	Салат "Ромашка"	100	1,80	10,30	13,20	140
51/4	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,83	17,20	104,8
119/4	Котлеты рубленые из птицы	100	15,70	16,10	16,60	273
13/4	Капуста тушеная	180	3,73	5,80	17,0	135
65/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	30,65	35,95	116,07	899
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя среда			39,51	46,07	182,16	1299

Меню 2 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
19/4	Каша из овсяных хлопьев молочная вязкая	200	4,60	6,74	28,20	192,5
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
67	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		510	7,46	7,46	63,29	352
Обед						
87/4	Салат "Неженка"	100	0,91	5,18	12,32	100
53/4	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,0
10/4	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,70	11,52	31,15	287
25/4	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		820	28,81	23,22	132,67	862
Полдник						
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя четверг			36,27	30,7	195,96	1214

Меню 2 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
20/4	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,48	5,72	36,60	205
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
67	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		510	8,34	6,44	71,69	365
	Обед					
4/4	Винигрет овощной	100	1,07	4,96	6,77	76,8
94/4	Суп из овощей	250	7,80	9,40	13	159
73/4	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177
29/4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,60	31,73	202
65/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	36,30	32,72	107,08	861
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя пятница			44,6	39,16	178,77	1225
Итого			462,2	503,67	1833	13667
Среднее за период			38,52	41,97	153	1139