

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

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



БОБРОВА О.Л.

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>6,16</b>	<b>6,80</b>	<b>77,04</b>	<b>395</b>
<b>Обед</b>						
105/4	Салат из квашенной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,70
95/4	Суп "Пуштые 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
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>40,47</b>	<b>57,41</b>	<b>125,0</b>	<b>1174</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего 1 нед. понедельник</b>			<b>46,63</b>	<b>64,21</b>	<b>202,02</b>	<b>1569</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>8,58</b>	<b>6,62</b>	<b>81,4</b>	<b>422</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>29,70</b>	<b>32,44</b>	<b>103,78</b>	<b>825</b>
Полдник						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 1 неделя вторник</b>			<b>38,28</b>	<b>39,06</b>	<b>185,1</b>	<b>1246</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,40</b>	<b>29,17</b>	<b>44,13</b>	<b>535</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>820</b>	<b>36,05</b>	<b>36,50</b>	<b>122,6</b>	<b>962</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 1 неделя среда</b>			<b>60,5</b>	<b>65,67</b>	<b>166,69</b>	<b>1497</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>10,62</b>	<b>10,38</b>	<b>69,73</b>	<b>410</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>870</b>	<b>34,73</b>	<b>31,33</b>	<b>95,18</b>	<b>799</b>
Полдник						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 1 неделя четверг</b>			<b>45,4</b>	<b>41,71</b>	<b>164,91</b>	<b>1209</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>6,61</b>	<b>6,29</b>	<b>67,96</b>	<b>359</b>
<b>Обед</b>						
	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
<b>Всего в Обед</b>		<b>880</b>	<b>46,86</b>	<b>62,45</b>	<b>104,51</b>	<b>1168</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 1 неделя пятница</b>			<b>53,47</b>	<b>68,74</b>	<b>172,47</b>	<b>1527</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>10,06</b>	<b>7,25</b>	<b>58,64</b>	<b>341</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>35,93</b>	<b>59,40</b>	<b>122,61</b>	<b>1173</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 2 неделя понедельник</b>			<b>45,99</b>	<b>66,7</b>	<b>181,25</b>	<b>1514</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>13,83</b>	<b>86,14</b>	<b>531</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>35,09</b>	<b>27,89</b>	<b>108,67</b>	<b>836</b>
Полдник						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 2 неделя вторник</b>			<b>51,65</b>	<b>41,72</b>	<b>204,05</b>	<b>1367</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,86</b>	<b>10,12</b>	<b>66,09</b>	<b>399</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>30,65</b>	<b>35,95</b>	<b>116,07</b>	<b>899</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 2 неделя среда</b>			<b>39,51</b>	<b>46,07</b>	<b>182,16</b>	<b>1299</b>



**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>7,46</b>	<b>7,46</b>	<b>63,29</b>	<b>352</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>820</b>	<b>28,81</b>	<b>23,22</b>	<b>132,67</b>	<b>862</b>
<b>Полдник</b>						
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 2 неделя четверг</b>			<b>36,27</b>	<b>30,7</b>	<b>195,96</b>	<b>1214</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,34</b>	<b>6,44</b>	<b>71,69</b>	<b>365</b>
	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
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>36,30</b>	<b>32,72</b>	<b>107,08</b>	<b>861</b>
	Полдник					
<b>Всего в полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 2 неделя пятница</b>			<b>44,6</b>	<b>39,16</b>	<b>178,77</b>	<b>1225</b>
<b>Итого</b>			<b>462,2</b>	<b>503,67</b>	<b>1833</b>	<b>13667</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>38,52</b>	<b>41,97</b>	<b>153</b>	<b>1139</b>