

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 7-11 лет**

**Меню 1 неделя понедельник**

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
14/3	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,65	4,86	33,56	189
64/3	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	0,41	0,41	10,1	45
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>5,52</b>	<b>5,59</b>	<b>68,94</b>	<b>349</b>
	Обед					
105/3	Салат из квашенной капусты	80	1,28	3,99	7,39	63,76
95/3	Суп "Пуштые шyd"	200	4,60	3,20	9,80	86
121/3	Биф "Школьный"	90	17,57	37,57	4,37	429,5
29/3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	4,65	26,45	168
25/3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018	25,00	102,60
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>780</b>	<b>35,05</b>	<b>50,23</b>	<b>110,8</b>	<b>1035</b>
	Полдник					
<b>Всего в полдник</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего 1 нед. понедельник</b>			<b>40,57</b>	<b>55,82</b>	<b>179,75</b>	<b>1384</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						
21/3	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,3	5,70	30,86	193
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
2	Бананы свежие (д/п)	140	2,10	0,00	31,4	127
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>8,88</b>	<b>6,02</b>	<b>87,6</b>	<b>435</b>
Обед						
122/3	Салат из свеклы с чесноком	80	1,88	3,68	9,84	80,1
98/3	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	200	1,60	3,68	8,0	70
27/3	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,6	9,90	206,9
37/3	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,44	138
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02,	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>790</b>	<b>25,35</b>	<b>26,58</b>	<b>96,18</b>	<b>721</b>
Полдник						
<b>Всего в полдник</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 1 неделя вторник</b>			<b>34,23</b>	<b>32,60</b>	<b>183,7</b>	<b>1156</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
	Завтрак					
33/3	Омлет натуральный	200	18,02	25,02	4,48	3113
28/3	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 свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,68</b>	<b>28,14</b>	<b>44,23</b>	<b>3324</b>
	Обед					
82/3	Салат "Космос" (удм.блюдо).	80	4,7	11,70	4,61	143,25
96/3	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,94	1,50	10,00	61
35/3	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	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>740</b>	<b>32,95</b>	<b>32,48</b>	<b>110,5</b>	<b>865</b>
	Полдник					
<b>Всего в полдник</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 1 неделя среда</b>			<b>56,6</b>	<b>60,62</b>	<b>154,75</b>	<b>4189</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						
15/3	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,08</b>	<b>8,46</b>	<b>63,09</b>	<b>361</b>
Обед						
83/3	Салат из белокочанной капусты	80	0,90	2,60	5,00	48,32
3/3	Борщ с мясом	200	6,86	5,04	9,52	111
8/3	Жаркое по-домашнему	200	19,04	21,57	15,88	328
24/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>740</b>	<b>32,89</b>	<b>30,15</b>	<b>89,69</b>	<b>759</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>42,0</b>	<b>38,61</b>	<b>152,78</b>	<b>1120</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>						
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
18/3	Каша манная молочная жидкая	200	3,00	4,46	26,30	160
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>5,87</b>	<b>5,19</b>	<b>61,68</b>	<b>320</b>
<b>Обед</b>						
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,2	8,1	38
99/3	Салат "Овощной букет"	80	1,2	8,16	8,08	111,00
62/3	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	106
121/3	Биф "Школьный"	90	17,57	37,57	4,37	429,5
17/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,76	5,83	25,16	175,5
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>840</b>	<b>42,19</b>	<b>55,46</b>	<b>103,50</b>	<b>1085</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>48,06</b>	<b>60,65</b>	<b>165,18</b>	<b>1405</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
Завтрак						
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
55/3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,63</b>	<b>5,95</b>	<b>54,22</b>	<b>305</b>
Обед						
90/3	Салат "Солнечный зайчик"	80	1,40	4,11	8,19	75
56/3	Рассольник "Ленинградский"	200	3,45	2,4	7,35	65
121/3	Биф "Школьный"	90	17,57	37,57	4,37	429,5
91/3	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,2	7,03	29,42	194
24/3	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,68</b>	<b>52,05</b>	<b>108,62</b>	<b>1035</b>
Полдник						
<b>Всего в полдник</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Всего в 2 неделя понедельник</b>			<b>40,31</b>	<b>58,0</b>	<b>162,84</b>	<b>1340</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						
2	Банан (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
104/3	Лапшевник с творогом	150	11,70	11,55	31,65	272
92/3	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,36	4,0	31
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>13,83</b>	<b>86,14</b>	<b>531</b>
Обед						
88/3	Салат "Осенние мотивы"	80	1,03	8,12	9,27	114
3/3	Борщ с мясом	200	6,86	5,04	9,52	111
97/3	Чорыг селянка (рыба в омлете)	90	14,19	5,45	2,66	116
37/3	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,44	138
48/3	Соки фруктовые	180	0,90		18,18	82,2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,93</b>	<b>24,21</b>	<b>97,87</b>	<b>746</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>48,49</b>	<b>38,04</b>	<b>184,01</b>	<b>1277</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
Завтрак						
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
16/3	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	240
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,87</b>	<b>10,13</b>	<b>66,38</b>	<b>400</b>
Обед						
89/3	Салат "Ромашка"	80	1,44	8,24	10,56	112
51/3	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,26	13,76	83,8
119/3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,15	14,50	15,00	246
13/3	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,2	113
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>780</b>	<b>26,92</b>	<b>30,68</b>	<b>101,47</b>	<b>780</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 среда</b>			<b>35,79</b>	<b>40,81</b>	<b>167,85</b>	<b>1180</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
Завтрак						
2	Банан (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
19/3	Каша из овсяных хлопьев молочная вязкая	200	4,60	6,74	28,20	193
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16,78</b>	<b>18,72</b>	<b>79,43</b>	<b>422</b>
Обед						
87/3	Салат "Неженка"	80	0,73	4,14	9,85	80
53/3	Суп гороховый	200	5,00	4,48	17,84	133,6
10/3	Запеканка картофельная с говяжьим мясом	200	14,70	11,52	31,15	287
25/3	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>740</b>	<b>26,78</b>	<b>20,96</b>	<b>121,64</b>	<b>789</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 четверг</b>			<b>43,56</b>	<b>39,7</b>	<b>201,07</b>	<b>1210</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						
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,1	45
20/3	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,56	3,72	21,84	133
64/3	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>6,43</b>	<b>4,45</b>	<b>57,22</b>	<b>293</b>
Обед						
4/3	Винигрет овощной	80	1,07	4,96	6,77	76,8
94/3	Суп из овощей	200	6,24	7,76	10	127
73/3	Гуляш	90	14,09	11,84	3,58	177
29/3	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	4,65	26,45	168
65/3	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>780</b>	<b>32,72</b>	<b>30,03</b>	<b>95,10</b>	<b>775</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>39,2</b>	<b>34,48</b>	<b>152,32</b>	<b>1069</b>
<b>Итого</b>			<b>428,8</b>	<b>459,31</b>	<b>1704</b>	<b>15329</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>35,73</b>	<b>38,28</b>	<b>142</b>	<b>1277</b>