

Утверждаю:

ИП Задорожня Л.
Людмила Александровна

Задорожня Л.А.

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ №21 п.

Приречный

Бекмурзаева Л.Е.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов для обучающихся 5 - 11 классов с ограниченными возможностями здоровья

Сезон: осень - зима с 01.02.2024г. по 31.05.2024 г.

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 - й день							
1 завтрак							
302	Каша молочная "Дружба"	250	10,260	6,880	24,000	242,000	30,94
97	Сыр твердый Российский	15	23,400	30,000	0,000	55,650	8,00
96	Масло сливочное	15	0,130	12,170	0,010	108,000	10,80
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
386	Фрукты сезонные	50	0,100	0,500	11,000	23,000	6,75
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,500	2,600	28,700	71,000	10,28
	Всего за 1 завтрак	580	38,760	52,450	77,210	573,030	70,00
обед							
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,820	6,600	7,140	115,250	40,00
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	50	9,490	11,920	11,900	110,000	12,35
773	Булочка "Веснушка"	3/50	14,100	3,300	85,500	444,000	25,99
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за обед	700	31,970	22,160	129,020	786,530	85,00
	Всего за один день		70,730	74,610	206,230	1359,560	
2.- й день							
1 завтрак							
413	Сосиски отварные с соусом	80/30	16,890	29,490	3,000	267,350	28,24
508	Каша рассыпчатая гречневая	170	7,680	12,200	41,020	295,200	7,00
24	Овощи квашенные	40	0,800	0,100	1,900	11,500	5,85
96	Масло сливочное	10	0,080	8,110	0,010	72,000	7,85
386	Сдоба Ванильная	70	4,000	3,000	50,000	178,000	8,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за 1 завтрак	650	32,420	53,200	128,830	1021,430	70,00
обед							
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,380	6,790	20,350	166,430	33,39
334	Макароны запеченные с сыром	100	8,100	9,250	34,200	192,000	20,25
49	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,570	4,300	15,200	65,400	13,00
п.п	Кондитерское изделие печенье	35	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за обед	695	19,160	24,010	119,490	682,680	85,00
	Всего за 2 день		51,580	77,210	248,320	1704,110	

3 - й день							
1 завтрак							
462	Тефтели с соусом	90/50	12,010	13,160	7,920	199,660	37,39
55 ч.3	Рагу из овощей	150	7,900	13,010	13,320	224,910	14,25
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
Всего за 1 завтрак		570	25,020	29,840	70,980	683,420	70,00
обед							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,400	5,300	23,120	149,500	33,34
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/20	13,200	6,120	39,200	245,000	19,01
773	Булочка "Веснушка"	3/50	14,100	3,300	85,500	444,000	25,99
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
Всего за обед		770	32,260	15,060	172,300	955,780	85,00
Всего за 3 день			57,280	44,900	243,280	1639,200	
4 - й день							
1 завтрак							
122	Котлета из курицы с красным соусом	80/30	20,840	20,110	15,640	263,000	32,71
332	Макаронные изделия отварные	150	6,380	5,900	32,160	263,400	6,23
23	Капуста тушенная	60	2,140	4,120	7,430	76,770	6,55
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
693	Какао с молоком	200	4,900	7,000	52,500	190,000	9,58
Всего за 1 завтрак		600	39,180	40,760	146,490	1008,120	70,00
обед							
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,476	8,662	20,650	170,880	35,00
479	Макаронник	120/20	15,350	17,250	48,050	248,000	16,62
386	Фрукты сезонные	100	1,500	0,500	21,000	85,000	15,02
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Кондитерское изделие печенье	35	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
Всего за обед		775	24,436	30,082	139,440	762,730	85,00
Всего за 4 день			63,616	70,842	285,930	1770,850	
5 - й день							
1 завтрак							
374	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100/30	22,550	11,680	7,258	269,870	33,23
694	Пюре картофельное	150	3,060	4,800	20,450	137,250	10,74
24	Овощи квашенные	40	0,350	3,400	1,350	10,470	5,85
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
699	Напиток апельсиновый	200	0,140	0,040	42,300	97,580	5,25
Всего за 1 завтрак		600	31,020	23,550	110,118	730,120	70,00
обед							
204	Суп "Степной" (с пшеной крупой)	300	2,180	2,840	14,290	91,500	33,34
733	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9,130	12,300	4,900	196,260	21,60
386	Фрукты сезонные	100	1,500	0,500	21,000	85,000	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Кондитерское изделие печенье	35	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23

	Всего за обед	805	17,920	19,310	89,930	631,610	85,00
	Всего за 5 день		48,940	42,860	200,048	1361,730	
	6 - й день						
	1 завтрак						
4	Каша геркулесовая	250	8,160	9,840	47,800	264,000	30,94
97	Сыр твердый Российский	15	23,400	30,000	0,000	55,650	8,00
96	Масло сливочное	15	0,130	12,170	0,010	108,000	10,80
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
386	Фрукты сезонные	50	0,100	0,500	11,000	23,000	6,75
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,500	2,600	28,700	71,000	10,28
	Всего за 1 завтрак	580	36,660	55,410	101,010	595,030	70,00
	обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,820	6,600	7,140	115,250	40,00
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	50	9,490	11,920	11,900	110,000	12,35
773	Булочка "Веснушка"	3/50	14,100	3,300	85,500	444,000	25,99
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за обед	700	31,970	22,160	129,020	786,530	85,00
	Всего за 6 день		68,630	77,570	230,030	1381,560	
	7 - й день						
	1 завтрак						
437	Гуляш из птицы	60/50	12,760	14,780	4,310	186,000	35,59
171	Каша пшеничная	150	8,440	11,040	49,560	331,090	6,43
51	Свекла отварная	60	0,400	1,700	2,400	27,300	7,25
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие пряник	30	5,000	4,000	74,000	121,020	7,92
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
	Всего за 1 завтрак	600	29,570	31,820	163,170	862,790	70,00
	обед						
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,380	6,790	20,350	166,430	33,39
334	Макаронны запеченные с сыром	100	8,100	9,250	34,200	192,000	20,25
49	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,570	4,300	15,200	65,400	13,00
п.п	Кондитерское изделие печенье	35	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за обед	695	19,160	24,010	119,490	682,680	85,00
	Всего за 7 день		48,730	55,830	282,660	1545,470	
	8 - й день						
	1 завтрак						
492	Плов из птицы	250	18,960	22,560	39,140	418,840	44,64
47	Капуста квашенная с маслом и луком	60	1,040	3,020	5,120	51,730	7,00
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
	Всего за 1 завтрак	590	25,110	29,250	94,000	729,420	70,00
	обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,400	5,300	23,120	149,500	33,34
362	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100/20	13,200	6,120	39,200	245,000	19,01
773	Булочка "Веснушка"	3/50	14,100	3,300	85,500	444,000	25,99
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43

п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за обед	770	32,260	15,060	172,300	955,780	85,00
	Всего за 8 день		57,370	44,310	266,300	1685,200	
	9 - й день						
	1 завтрак						
467	Биточки по-белорусски с красным соусом	100/30	17,900	17,750	19,800	275,000	40,90
679	Каша рассыпчатая ячневая	150	5,740	5,110	36,990	224,420	8,00
24	Кукуруза сладкая	50	2,200	0,000	11,200	58,000	8,29
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	19,400	124,000	9,58
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за 1 завтрак	580	28,810	23,160	100,890	754,800	70,00
	обед						
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,476	8,662	20,650	170,880	35,00
479	Макаронник	120/20	15,350	17,250	48,050	248,000	16,62
386	Фрукты сезонные	100	1,500	0,500	21,000	85,000	15,02
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Кондитерское изделие печенье	35	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за обед	775	24,436	30,082	139,440	762,730	85,00
	всего за 9 день		53,246	53,242	240,330	1517,530	
	10 - й день						
	1 завтрак						
413	Сосиски отварные	80	8,690	22,840	1,800	247,150	30,00
694	Пюре картофельное	150	3,060	4,800	20,450	137,250	10,74
24	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,800	0,050	5,500	30,000	9,08
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
п.п	Кондитерское изделие печенье	30	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
699	Напиток апельсиновый	200	0,140	0,040	42,300	97,580	5,25
	Всего за 1 завтрак	570	18,610	31,360	108,810	726,930	70,00
	обед						
204	Суп "Степной" (с пшеной крупой)	300	2,180	2,840	14,290	91,500	33,34
733	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	9,130	12,300	4,900	196,260	21,60
386	Фрукты сезонные	100	1,500	0,500	21,000	85,000	11,70
685	Чай с сахаром	200	0,190	0,040	10,980	43,900	3,43
п.п	Кондитерское изделие печенье	35	2,550	3,330	25,260	141,570	11,70
п.п	Хлеб пшеничный	50	2,370	0,300	13,500	73,380	3,23
	Всего за обед	805	17,920	19,310	89,930	631,610	85,00
	Всего за 10 день		36,530	50,670	198,740	1358,540	
	Итого за 1 завтраки		305,160	370,800	1101,508	7685,090	
	Итого за обеды		185,400	194,240	894,860	7537,140	
	Средняя за 10 дней (завтраки)		30,516	37,080	110,151	768,509	
	Средняя за 10 дней (обеды)		18,540	19,424	89,486	753,714	