

Утверждаю:
и.о. начальника УО
администрации
МО Крыловский район
 Бирюк О.В.



Утверждаю:
и.о. директора
МБОУ СОШ № 30
 Сиврицкий



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-
ИНВАЛИДОВ НЕ ИМЕЮЩИХ СТАТУС ОВЗ
1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОНА
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

(лето-осень)

День 4							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	10,60	5,10	5,60	130,00	374
	Картофель отварной	150,00	3,00	6,15	24,30	166,50	518
	Компот из кураги(витамин)	200,00	1,20	0,00	31,60	126,00	638
	пирожок с повидлом	50,00	3,20	2,90	30,05	75,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	1,08	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		617,00	21,48	16,83	118,11	620,90	
Обед	Овощи свежие(огурцы и	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Суп картофельный с крупой	250,0	2,5	3,0	18,3	113,0	138
	Рагу из птицы(курица)	175,00	14,58	10,66	16,97	250,30	492
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	0,20	0,00	25,00	130,00	Пром.
	Булочка	50,00	3,00	1,00	13,00	161,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		849,0	23,8	19,3	100,8	781,3	
итого за день		1466,0	45,3	36,1	218,9	1402,2	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Омлет натуральный	150,00	15,00	25,05	2,85	299,00	340
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	181,50	686
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	0,90	12,33	58,58	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Печенье сахарное	25,00	1,00	1,20	3,50	35,50	Пром.
Итого за завтрак		492,00	19,76	28,17	46,16	638,38	
Обед	Овощи в нарезке (огурцы и	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6	576
	Рассольник Ленинградский	250,0	3,0	4,5	35,1	235,0	132
	Каша вязкая (ячневая)	150,0	3,4	6,1	28,3	202,5	302
	Гуляш	100,00	13,90	6,50	4,00	132,00	437
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	638
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		874,0	25,1	21,7	111,9	772,0	
итого за день		1366,0	44,9	49,9	158,1	1410,4	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Макароны отварные с сыром	150,00	7,90	9,80	28,60	315,80	333
	Сок натуральный(яблочный)	200,00	1,00	0,00	21,20	110,00	Пром.
	Кеке творожный	50,00	1,10	11,20	28,05	210,09	Пром.
	Хлеб ржаной	37,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
Итого за завтрак		517,00	13,28	25,50	104,41	759,29	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)*	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,0	5,2	18,2	106,0	110
	Каша вязкая пшеничная	150,0	8,4	16,5	51,3	350,5	302
	Бефстроганов из говядины	100,0	17,6	9,2	3,4	169,0	423
	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	21,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		874,0	36,5	39,1	139,0	977,5	
итого за день		1391,0	49,7	64,6	243,4	1736,8	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Котлеты рыбные	100,00	13,00	8,80	15,20	196,00	388
	Картофельное пюре	150,00	3,15	6,75	21,90	163,50	520
	Компот из сухоф.(витаминиз.)	200,00	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		507,00	20,21	20,07	95,78	612,30	
Обед	Овощи в нарезке (огурцы и	60,0	1,0	0,1	3,9	20,6	576
	Суп с макаронными изделиями	250,0	10,1	6,9	24,4	199,7	147
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,02	8,82	19,44	225,00	436
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %	180,00	5,40	8,60	35,60	200,00	698
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	21,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		764,0	35,3	27,3	114,3	795,3	
итого за день		1271,0	55,5	47,4	210,1	1407,6	

День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Гуляш	100,00	13,90	6,50	4,00	132,00	437
	Кана вяжкая(гречневая)	150,00	4,50	6,75	22,35	171,00	302
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		567,00	21,88	17,75	67,91	484,40	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)*	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Суп картофель. с фарш-ми мясными	250,0	2,0	2,4	14,8	90,0	137
	Макароны отварные со сл.маслом	150,0	3,4	6,1	22,8	163,0	332
	Тефтели из говядины	75,0	6,9	13,6	7,5	180,0	463
	Соус томатный	30,0	0,8	1,4	2,5	26,4	587
	Кисель из вишни	200,0	0,2	0,0	45,2	189,5	640
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	21,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		879,0	16,8	26,7	116,4	810,9	
итого за день		1446,0	38,7	44,4	194,3	1295,3	
День 4							
Завтрак	пудинг из творога запеченный	150,00	15,45	10,25	29,70	321,00	362
	Молоко стуженное	15,00	1,08	2,00	7,40	59,35	Пром.
	Фрукт (груша)**	100,00	0,36	0,45	12,30	193,20	Пром.
	Сок натуральный(персиковый)	200,00	1,00	0,00	18,00	130,00	Пром.
	Хлеб ржаной	37,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
Итого за завтрак		522,00	20,69	17,10	92,40	818,55	
Обед	Овощи в нарезке (огурцы)***	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6	576
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,0	5,2	26,8	106,0	110
	Плов из птицы	180,00	15,00	10,00	45,50	322,20	492
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5	150,00	5,40	8,00	57,49	200,00	698
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	20,00	69,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		764,0	26,2	26,2	166,9	767,8	
итого за день		1286,0	46,9	43,3	259,3	1586,4	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Рагу из птицы(курица)	175,00	14,58	10,66	14,97	85,30	492
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	181,50	686
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Итого за завтрак		492,00	18,34	15,18	59,45	395,60
Обед	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Суп картофельный	250,0	2,8	3,0	25,7	121,0	133
	Капуста тушеная	150,0	2,9	3,3	8,0	126,0	214
	Беф. прощало из говядины	100,0	17,7	8,2	6,4	169,0	423
	Компот из сухоф.(цитрусовых)	200,00	0,60	0,00	45,80	124,00	639
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,00	21,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	28,00	50,00	Пром.
	Фрукт (абрикос)**	100,00	0,26	0,17	13,81	63,00	Пром.
Итого за обед		884,0	27,5	24,7	159,2	761,4	
итого за день		1378,0	45,8	39,9	218,7	1157,0	
Среднее значение завтрак		531,09	19,40	15,99	84,79	602,91	
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее значение за обед		849,00	27,38	28,89	122,74	822,60	
	Обед 35%		26,95	27,65	107,25	822,50	
Средние показатели за период		1378,00	46,78	48,69	207,53	1425,51	
Примечания:							
№ рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд, Фрукт** - допускается замена иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается замена иных овощей.							