



"Утверждаю"
Директор МКОУ СОШ с.п.п.Звёздный
/Г.Б.Зинченко
Приказ 107 от 31.08.21г.

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ с.п.п.Звёздный двухразового питания для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ и детей-инвалидов на 2021-2022 уч.г

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	7,9
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	90	12,26	10,91	5,9	172,2	30,30
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	11,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	646	29,61	28,97	79,56	699,60	63,59
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	200	34,20	18,00	44,80	478,60	50,46
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
	Итого за Второй завтрак:	400	34,40	18,00	51,30	505,40	51,31

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	11,58
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	26,40
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	1,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00
	Итого:	531	22,95	11,76	73,06	493,90	48,17
Второй завтрак							
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,50	9,90	27,90	210,50	30
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	19
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90	49

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	4,70
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,90	2,10	1,01	139,27	31,74
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	9,40
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	586	37,51	18,79	53,24	533,67	48,15
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	5,1
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00	5,10

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	5,40
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	14,61
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	40,98
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
	Итого:	646	33,19	27,78	89,64	743,86	78,33
Второй завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,46	14,13	28,80	401,60	35,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
	Итого за Второй завтрак:	400	39,66	14,13	35,30	428,40	36,05

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,15	5,01	18,8	137,45	5,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	4,8	4	0,3	56,6	5,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	7,20
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	8,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,32
	Итого:	541,00	14,35	14,97	60,36	434,35	19,03
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	16,4
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	3
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	19,4

день:
возрастная категория:

6 суббота
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	4,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	18,21
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	4,74
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	526	26,15	12,66	83,86	554,20	37,94
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	13,93
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00	310,90	13,93

день: 7 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	0,00
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,90	2,10	1,01	139,27	31,70
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	4,74
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	11,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	646	37,95	16,26	72,27	588,37	50,55
Второй завтрак							
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,50	9,90	27,90	210,50	30
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	19
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90	49

день:
возрастная категория:

8 вторник
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	2,60
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19,00	25,40	3,00	316,00	23,42
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,30	0,00	33,60	143,40	12,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	566	29,65	30,16	71,86	677,60	48,36
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	5,1
	Итого за Второй завтрак:	200	8,3	11,6	37,5	288	5,1

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	9,77
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	16,81
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	11,58
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,615
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	6,9
	Итого:	530	23,72	13,49	81,2	541,85	46,08
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	16,4
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	3
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	19,40

день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,00
54-20м-2020	Говядина отварная	90	25,50	20,55	0,60	289,05	66,22
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	4,34
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60	119,20	8,40
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	646	38,45	33,51	73,56	460,80	81,27
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	13,93
	Итого за Второй завтрак:	210	8,80	12,80	0,00	310,90	13,93

день:
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	4,65
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	7,9
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,38	151,68	23,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого:	516	29,43	10,70	79,54	531,98	37,98
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	200	34,20	18,00	44,80	478,60	50,46
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
	Итого за Второй завтрак:	400	17,30	9,00	28,90	266,10	51,31

день:
возрастная категория:

12 суббота
7-11 лет

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	11,58
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	35,20
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	1,40
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,32
	Итого:	531	26,65	14,66	77,76	553,1	64,57
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	16,4
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	30
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	46,4

574,75	27,28	25,085	81,545	671,62	
--------	-------	--------	--------	--------	--

548,5	27,3	18,46	75,75	579,9	
-------	------	-------	-------	-------	--