

Утверждаю:



Директор КБОУ «Чебоксарская начальная общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ №3»
Минобразования Чувашии

Е.Ю.Осипова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
с 7 до 11 ЛЕТ
(период с 01 сентября по 28 февраля)**

Школа

-

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1/13**	Каша гречневая на молоке	180	11.87	110.85	3.49	5.21	12.5
	гор.напиток	1/14**	Чай сладкий	180	0.66	30.77	0	0.53	6.5
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	50/10/12	6.75	1016.13	8.3	85.17	54.1
		127**	Конфеты шоколадные	30	6.40	396	3	11	77
						1553.75	14.79	101.91	150.10
Завтрак 2	фрукты	161**	Фрукты	100	10.30	46	0.41	0	21
		1/8a**	Сок фруктовый	120	9.75	47	0.5	0	21
						93.00	0.91	0.00	42.00
Обед	закуска	1.66**	Салат овощной свекольный с изюмом	50	5.27	104.45	1.66	7.09	8.5
	1 блюдо	11/96**	Суп крестьянский со сметаной	180/8	6.45	38.53	1.21	0.81	6.6
	2 блюдо	1/6**	Фрикадельки мясные	80 /10	36.53	189.98	11.44	12.42	8.11
	гарнир	1/7**	Пюре картофельное	140	8.22	67.88	2.17	3.12	7.78
	сладкое	4/44**	Компот из сухофруктов	180	2.81	56	0.52	0	13.48
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
						642.84	19.30	23.84	87.77
Полдник		11/99**	Хлеб пшеничный	50	8.28	234.54	6.83	9.9	29.48
		2/19**	Молоко кипяченое	100	6.6	58.8	2.8	3.2	4.7
					122.21	293.34	9.63	13.10	34.18

Школа - Отд./корп День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8.69*	Запеканка из творога со сладкой подливой	180/30	27.53	169.87	14.16	8.19	9.88
	гор.напиток	2/18*	Кофейный напиток с молоком	200	5.49	75.76	2.29	2.62	10.98
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
			Масло сливочное	10	16.55	381	11.63	24.74	39.5
						894.43	35.78	38.22	113.56
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	6.25	46	0.41	0	21
		2/19*	Сок	120	6.76	58.8	2.8	3.2	4.7
						104.80	3.21	3.20	25.70
Обед	закуска	20/156*	Салат из квашенной капусты	50	3.19	90.05	1.65	7.09	4.95
	1 блюдо	12/103*	Суп овощной на курином бульоне	180	12.07	51.74	2.55	0.86	8.45
	2 блюдо	12/104*	Суфле из отварной курицы с соусом сметанным	70/20	30.75	262.3	20.9	17.9	4.4
	гарнир	3.35*	Рис отварной	140	5.21	152.97	2.69	3.09	28.5
	сладкое	1/9*	Компот из свежих фруктов	200	5.54	50.8	1.79	0.88	8.93
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
						793.86	31.88	30.22	98.53
Полдник		3/34*	Кисель плодово-ягодный	100	2.75	35.4	0	0	8.85
		128*	Печенье	30	4.5	34	7.5	11.8	74.4
					131.46	69.40	7.50	11.80	83.25

Школа

-

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	13/108*	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	7.03	108.1	3.33	5.5	11.32
	гор.напиток	1/2*	Какао напиток на молоке	180	5.33	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/10/10	5.75	1016.13	8.3	85.17	53.8
							1210.15	14.73	93.87
Завтрак 2	фрукты	16*	Фрукты	100	13.37	46	0.41	0	21
		1/8a*	Сок фруктовый	120	11.70	47	0.5	0	21
						93.00	0.91	0.00	42.00
Обед	закуска	13/109*	Салат из соленых огурцов с луком	50	8.38	104.45	1.66	7.09	8.5
	1 блюдо	13/110*	Рыбный суп пюре	180	18.31	46.62	6.37	0.3	4.61
	2 блюдо	50*	Тефтели мясо-крупяные	80	31.33	183.53	14.8	11.57	5.04
	гарнир	1/13*	Гречка отварная с соусом	130/20	9.88	92.75	2.2	3.39	13.36
	сладкое	4/45*	Лимонный напиток	180	3.10	36.31	0.11	1.03	6.65
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
						649.66	27.44	23.78	81.46
Полдник		2/19*	Молоко	100	6.76	58.8	2.8	3.2	4.7
			Хлеб пшеничный	30	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
					125.81	326.43	10.5	5.87	57.90

Школа - Отд./корп День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	17/135	Каша из пшена и риса	180	7.06	110.77	3.16	5.05	13.17
	гор.напиток	1/2*	Какао напиток на молоке	180	5.33	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом, яйцом, вафли	30/10/20	5.75	1016.13	8.3	85.17	53.1
						1212.82	14.56	93.42	77.45
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	140	18.46	46	0.41	0	21
		2/19*	Сок фруктовый	120	6.10	58.8	2.8	3.2	4.7
						104.80	3.21	3.20	25.70
Обед	закуска	19/149	Салат из отварной свеклы с морковью	50	5.74	109.93	0.95	7.17	10.4
	1 блюдо	14/18*	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5.54	38.43	1.74	0.27	7.26
	2 блюдо	19/151	Котлеты мясные рубленые в молочном соусе	80	29.93	185.8	15.04	11.24	6.12
	гарнир	1/7*	Картофельное пюре	140	18.33	67.40	2.12	4.48	4.65
	сладкое	4/44*	Компот из сухофруктов	180	2.81	56.00	0.52	0.00	13.48
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186.00	2.30	0.40	43.30
						643.56	22.67	23.56	85.21
Полдник	Полдник	34*	Хлеб пшеничный	30	6.27	342.3	9	8.6	57.77
		3/34*	Молоко	100	2.24	35.4	0	0	48.5
						115.88	377.7	9	8.60

Школа - Отд./корп День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/123	Каша рисовая молочная	180	9.52	130.98	3.2	3.42	21.85
	гор.напиток	2/18*	Кофейный напиток на молоке	180	5.61	75.76	2.29	2.62	10.98
	хлеб	10/188	Хлеб пшеничный с маслом и сыром, печенье	30/10/20	15.54	1361.43	34.3	111.97	54.1
Завтрак 2	фрукты	161	Фрукты	100	11.84	46	0.41	0	21
	напиток	1/8a	Сок фруктовый	120	11.70	47	0.5	0	21
						1661.17	40.70	118.01	128.93
Обед	закуска	13/113	Салат из капусты с яблоками	50	4.68	109.75	1.92	7.95	7.63
	1 блюдо	201*	Суп рыбный	180	15.10	92.99	10.57	3.29	5.36
	2 блюдо	6/59*	Жаркое по-домашнему	170	41.83	180.11	5.31	5.43	27.5
	сладкое	1/9*	Компот с изюмом	180	3.13	50.8	1.79	0.88	8.93.
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
							619.65	21.89	17.95
Полдник		2/19*	Молоко	100	6.10	58.8	2.8	3.2	4.7
			Хлеб пшеничный	30	9.6	364	11	14	48.5
					136.97	422.80	13.80	17.20	53.20

Школа

-

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		10/88*	Масло сливочное с сыром порциями	10/12	9.87	1090.7	26.6	109.3	0.9
	гор.блюдо	94*	Каша пшеничная	180	6.91	98.72	3.02	3.94	12.77
	гор.напиток		Чай	180	6.84	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
							1542.97	40.42	119.11
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	11.84	46	0.41	0	21
		1/8а*	Сок фруктовый	120	11.70	47	0.5	0	21
						93	1	0	42
Обед	закуска	165*	Салат из моркови с изюмом	50	8.96	84.48	0.66	7.08	4.53
	1 блюдо	1/5*	Щи со сметаной	180/8	9.52	24.15	0.84	0.67	3.69
	2 блюдо	13/111	Тефтели из говядины	80	38.57	208.3	15.6	13.5	6.1
	гарнир	2/24*	Вермишель с маслом	140	5.54	135.86	3.9	4.1	20.84
	сладкое	11/9*	Компот из свежих фруктов	180	3.13	50.8	1.79	0.88	8.93
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
							689.59	25.09	26.63
Полдник		2/19*	Молоко	200	6.76	58.8	2.8	3.2	4.7
			Вафли	30	9.6	364	11	14	48.5
						134.11	422.80	13.80	17.20

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	18/141	Пудинг творожный с изюмом и сладким соусом	180/30	25.72	130.98	12.76	7.89	11.82
	гор.напиток	2/18*	Кофейный напиток на молоке	180	1.23	775.76	2.29	2.51	10.98
			Печенье	20	5.99	10	13	12	1
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом	30/10	5.75	1016.13	8.3	85.17	54.1
						1932.87	36.35	107.57	77.90
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	7.60	46	0.41	0	21
		2/19*	Сок фруктовый	120	6.10	58.8	2.8	3.2	4.7
						104.80	3.21	3.20	25.70
Обед	закуска	169*	Салат из отварного картофеля с луком и солеными огурцами	50	5.26	100.45	1.65	7.09	8.8
	1 блюдо	178*	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180/8	9.61	35.49	1.87	0.85	5.09
	2 блюдо	5/52*	Капуста тушеная с отварным мясом	180	45.55	122.63	7.32	7.35	6.8
	сладкое	1/9*	Компот из свежих фруктов	200	3.65	50.8	1.79	0.88	8.93
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186.00	2.30	0.40	43.30
						495.37	14.93	16.57	72.92
Полдник			Хлеб пшеничный	30	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
		2/19*	Молоко	180	2.2	35.4	0	0	48.5
						123.53	7.7	2.67	101.7

Школа

-

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	103*	Каша манная	180	7.22	98.72	3.02	3.94	12.77
		3/37*	Яйцо отварное	0.5	5.99	164	13	12	1
	гор.напиток	1/2*	Какао на молоке	180	5.33	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5.75	1016.13	8.3	84.97	54.1
						1364.77	27.42	104.11	79.05
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	18.46	46	0.41	0	21
		1/8а*	Сок фруктовый	120	9.75	47	0.5	0	21
						93.00	0.91	0.00	42.00
Обед	закуска	164*	Салат из отварной свеклы	50	9.45	118.89	1.97	7.09	11.8
	1 блюдо	5/51*	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/8	23.21	39.78	1.69	0.95	6.12
	2 блюдо	8/76*	Котлеты рыбные паровые	80/20	17.78	132.11	25.23	0.59	6.47
	гарнир	117*	Пюре картофельное	140	8.88	67.88	2.17	3.12	7.78
	сладкое	1/9*	Компот из свежих фруктов	180	3.66	50.8	1.79	0.88	8.93
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
						595.46	35.15	13.03	84.40
Полдник		2/19*	Молоко	100	6.10	58.8	2.8	3.2	4.7
			Конфеты шоколадные	20	8.00	3.64	11	11	48.5
			Хлеб пшеничный	20	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
					134.45	330.07	21.5	16.87	106.4

Школа

-

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	3.20	748.5	0.6	82.5	0.9
	гор.блюдо	9/78*	Каша пшенная	180	6.97	114.41	3.38	5.21	13.5
	гор.напиток	2/18*	Кофейный напиток на молоке	180	1.23	75.76	2.29	2.52	10.98
		3/37*	Яйцо отварное	1	6.70	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
						1292.22	17.07	96.10	89.76
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	15.04	46	0.41	0	21
			Сок фруктовый	120	11.70	47	0.5	0	21
						93.00	0.91	0.00	42.00
Обед	закуска	19/149	Салат моркови с яблоками	50	6.28	109.93	0.95	7.17	10.4
	1 блюдо	7/64*	Суп с клецками на курином бульоне	180	11.66	51.74	2.55	0.86	8.45
	2 блюдо	45*	Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе	160/40	34.29	148	8	8	11
	сладкое	4/44*	Компот из сухофруктов	180	5.81	56	0.52	0	13.4
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
						551.67	14.32	16.43	86.55
Полдник			Хлеб пшеничный	30	6.03	312.46	10.48	10.9	43.11
		2/19*	Молоко	100	6.1	58.8	2.8	3.2	4.7
					119.88	371.26	13.28	14.1	47.81

Школа

-

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное с сыром порциями	10/12	9.87	1093.7	26.6	109.3	0.9
	гор.блюдо	95*	Каша рисовая молочная	180	7.06	98.72	3.02	3.94	12.77
	гор.напиток	1/2*	Какао напиток на молоке	180	5.42	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
							1545.97	40.42	119.11
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	11.70	46	0.41	0	21
		1/8a*	Сок фруктовый	120	11.70	47	0.5	0	21
						93	0.91	0	42
Обед	закуска	3/30*	Салат витаминный с растительным маслом	50	6.88	100.35	1.14	7.15	7.86
	1 блюдо	16/30*	Суп рыбный с фрикадельками	180	17.67	133.79	6.05	2.7	4.75
	2 блюдо	1/6*	Котлета мясная рубленая в томатн.couse	80/20	32.57	189.98	11.44	12.42	8.11
		1/7*	Пюре картофельное	140	8.88	67.88	2.17	3.12	7.78
	сладкое	1/9*	Компот из свежих фруктов	180	3.66	35.8	0	0	8.95
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
							713.80	23.10	25.79
Полдник		2/19*	Молоко	100	2.15	66.93	0.06	0	16.64
			Вафли	25	4.50	434	7.5	11.8	74.4
						126.93	7.56	11.8	91.04