

Утверждаю:



Директор «БОУ «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 марта по 31 мая)**

Школа

-

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1/13**	Каша гречневая со сгущенкой	200/38	11.87	110.85	3.49	5.21	12.5
	гор.напиток	1/14**	Чай сладкий	200	0.66	30.77	0	0.53	6.5
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	6.75	1016.13	8.3	85.17	54.1
		127**	Конфеты шоколадные	20	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	150	9.75	47	0.5	0	21
						93.00	0.91	0.00	42.00
Обед	закуска	1.66**	Салат овощной свекольный с изюмом	60	5.27	104.45	1.66	7.09	8.5
	1 блюдо	11/96**	Суп крестьянский со сметаной	200/8	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	200	8.22	67.88	2.17	3.12	7.78
	сладкое	4/44**	Компот из сухофруктов	200	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
Полдник		11/99**	Вагрушка с повидлом	70	8.28	234.54	6.83	9.9	29.48
		2/19**	Молоко кипяченое	200	6.6	58.8	2.8	3.2	4.7
						122.21	293.34	9.63	13.10

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 с курагой и 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
			Бутерброд с сыром, масло сливочное	50/10	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*	Молоко	200	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	60	3.19	56.52	0.66	4.01	4.59
	1 блюдо	12/103*	Суп овощной на курином бульоне	200	12.07	51.74	2.55	0.86	8.45
	2 блюдо	12/104*	Суфле из отварной курицы с соусом сметанным	90/20	30.75	262.3	20.9	17.9	4.4
	гарнир	3.35*	Рис отварной	150	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
						760.33	30.89	27.14	98.17
Полдник		3/34*	Кисель плодово-ягодны	200	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	200	5.33	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	5.75	1016.13	8.3	85.17	53.8
						1210.15	14.73	93.87	76.3
Завтрак 2	фрукты	16*	Фрукты	100	13.37	46	0.41	0	21
		1/8a*	Сок фруктовый	180	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	60	8.38	104.45	1.66	7.09	8.5
	1 блюдо	13/110*	Рыбный суп пюре	200	18.31	46.62	6.37	0.3	4.61
	2 блюдо	50*	Биточки мясные	80	31.33	183.53	14.8	11.57	5.04
	гарнир	3/33*	Рагу овощное	170	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	200	6.76	58.8	2.8	3.2	4.7
			Хлеб пшеничный	50	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	200	7.06	110.77	3.16	5.05	13.17
	гор.напиток	1/2*	Какао напиток на молоке	200	5.33	85.92	3.1	3.2	11.18
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5.75	1016.13	8.3	85.17	53.1
						1212.82	14.56	93.42	77.45
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	18.46	46	0.41	0	21
		2/19*	Молоко	180	6.10	58.8	2.8	3.2	4.7
						104.80	3.21	3.20	25.70
Обед	закуска	19/149	Салат свекольный	60	5.74	11.51	1.4	6.1	11.51
	1 блюдо	14/18*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.54	38.43	1.74	0.27	7.26
		19/151	Котлеты мясные рубленые в молочном соусе	80	29.93	185.8	15.04	11.24	6.12
	гарнир	1/7*	Картофельное пюре	150	18.33	67.40	2.12	4.48	4.65
	сладкое	4/44*	Компот из сухофруктов	200	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
						545.14	23.12	22.49	86.32
	Полдник		34*	Булочка сдобная	100	6.27	342.3	9	8.6
		3/34*	Кисель плодово-ягодный	200	2.24	35.4	0	0	48.5
					115.88	377.7	9	8.60	106.27

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 с бананом	200/40	9.52	130.98	3.2	3.42	21.85
	гор.напиток	2/18*	Кофейный напиток на молоке	200	5.61	75.76	2.29	2.62	10.98
	хлеб	10/188	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/20	15.54	1361.43	34.3	111.97	54.1
Завтрак 2	фрукты	161	Фрукты	150	11.84	46	0.41	0	21
	напиток	1/8a	Сок фруктовый	180	11.70	47	0.5	0	21
						1661.17	40.70	118.01	128.93
Обед	закуска	168	Салат из отварной свеклы с морковью	60	4.68	46.2	0.71	3.05	3.29
	1 блюдо	201*	Суп рыбный	200	15.10	92.99	10.57	3.29	5.36
	2 блюдо	6/59*	Жаркое по-домашнему	180	41.83	180.11	5.31	5.43	27.5
	сладкое	1/9*	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
							556.10	20.68	13.05
Полдник		2/19*	Молоко	180	6.10	58.8	2.8	3.2	4.7
			Вафли	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	10/15	9.87	1090.7	26.6	109.3	0.9
	гор.блюдо	94*	Каша пшеничная со сгущенкой	200/35	6.91	98.72	3.02	3.94	12.77
	гор.напиток	1/2*	какао напиток на сгущенном молоке	180/35	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	180	11.70	47	0.5	0	21
						93	1	0	42
Обед	закуска	165*	Салат свекольный с яблоками	60	8.96	115	1.3	6.18	13.83
	1 блюдо	1/5*	Щи со сметаной	200/8	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	150	5.54	135.86	3.9	4.1	20.84
	сладкое	11/9*	Компот из свежих фруктов	200	3.13	50.8	1.79	0.88	8.93
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
							720.11	25.73	25.73
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	53.20

Школа - _____ Отд./корп _____ День _____ 7

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	200	1.23	775.76	2.29	2.51	10.98
		3/37*	Яйцо	1	5.99	164	13	12	1
	хлеб		Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5.75	1016.13	8.3	85.17	54.1
						2086.87	36.35	107.57	77.90
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	7.60	46	0.41	0	21
		2/19*	Молоко	180	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	60	5.26	100.45	1.65	7.09	8.8
	1 блюдо	178*	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/8	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	50	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
		3/34*	Кисель	180	2.2	35.4	0	0	48.5
					123.53	303.03	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	1	5.99	164	13	12	1
	гор.напиток	1/2*	Какао на молоке	200	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
		1/8a*	Сок фруктовый	150	9.75	47	0.5	0	21
						93.00	0.91	0.00	42.00
Обед	закуска	164*	Салат из отварной свеклы с курагой	60	9.45	118.89	1.97	7.09	11.8
	1 блюдо	5/51*	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/8	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	180	6.10	58.8	2.8	3.2	4.7
			Конфеты шоколадные	30	8.00	364	11	14	48.5
			Хлеб пшеничный	50	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
					134.45	690.43	21.5	19.87	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	200	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
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	2.55	267.63	7.7	2.67	53.2
							1206.30	13.97	92.90
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	15.04	46	0.41	0	21
			Сок фруктовый	180	11.70	47	0.5	0	21
						93.00	0.91	0.00	42.00
Обед	закуска	19/149	Винегрет овощной	60	6.28	64.63	0.63	5.07	4.16
	1 блюдо	7/64*	Суп с клецками на курином бульоне	200	11.66	51.74	2.55	0.86	8.45
	2 блюдо	5/52*	Капуста тушеная с отварным мясом	180	34.29	122.63	7.32	7.35	6.8
	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
							481.00	13.32	13.68
Полдник			Хлеб пшеничный	50	6.03	312.46	10.48	10.9	43.11
		2/19*	Молоко	180	6.1	58.8	2.8	3.2	4.7
						113.18	371.26	13.28	14.1

Школа

-

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное с сыром порциями	10 15	9.87	1093.7	26.6	109.3	0.9
	гор.блюдо	95*	Каша рисовая молочная	200	7.06	98.72	3.02	3.94	12.77
	гор.напиток	1/2*	Какао напиток на молоке	200	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	78.05
Завтрак 2	фрукты	161*	Фрукты	100	11.70	46	0.41	0	21
		1/8а*	Сок фруктовый	180	11.70	47	0.5	0	21
						93	0.91	0	42
Обед	закуска	3/30*	Салат из квашенной капусты	60	6.88	56.52	0.66	4.01	4.59
	1 блюдо	16/30*	Суп рыбный с фрикадельками	200	17.67	133.79	6.05	2.7	4.75
	2 блюдо	1/6*	Котлета мясная рубленая в томатн.соусе	80/20	32.57	189.98	11.44	12.42	8.11
		1/7*	Пюре картофельное	180	8.88	67.88	2.17	3.12	7.78
	сладкое	1/9*	Компот из свежих фруктов	200	3.66	35.8	0	0	8.95
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	80	2.32	186	2.3	0.4	43.3
						669.97	22.62	22.65	77.48
Полдник		151*	Кисель	200	2.15	66.93	0.06	0	16.64
		128*	Печенье	30	4.50	434	7.5	11.8	74.4
					126.93	500.93	7.56	11.8	91.04