

Согласовано:  
Директор МБОУ СШ №36

25.08.2022 г.

Свицкая О.Д.

Утверждено:  
ИП Резерв Ольга Львовна

Резерв О.Л.

25.08.2022 г.

Меню

для организованного горячего питания детей с ОВЗ, учащихся  
в 1-4 классах МБОУ СШ №36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	55	7,04	3,78	23,58	155,92	410
	Какво с молоком	230	4,46	4,37	28,82	169,46	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,64</b>	<b>17,83</b>	<b>103,25</b>	<b>644,78</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	125	5,51	4,10	7,99	91,11	115
	Жаркое по-домашнему	180	18,61	11,81	17,60	251,37	259
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>26,80</b>	<b>16,63</b>	<b>59,70</b>	<b>500,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1085</b>	<b>47,44</b>	<b>34,46</b>	<b>162,95</b>	<b>1145,16</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Гуляш	90	14,10	9,22	1,98	147,56	260
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	678
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>25,21</b>	<b>20,69</b>	<b>69,45</b>	<b>670,31</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник	125	4,41	3,84	6,81	79,8	94
	Залеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	18,59	17,92	20,74	318,43	284
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Соус томатный	30	0,75	0,00	6,36	29,7	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580</b>	<b>26,76</b>	<b>22,66</b>	<b>87,45</b>	<b>657,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1090</b>	<b>51,97</b>	<b>43,35</b>	<b>156,90</b>	<b>1228,26</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Котлеты (биточки) рыбные	80	6,17	4,04	5,53	81,83	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,86	16,44	330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,98	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,8	71
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	678
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>12,84</b>	<b>9,81</b>	<b>60,29</b>	<b>385,51</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты	125	4,70	3,83	3,58	68,01	87
	Бефстроганов	90	14,45	19,82	5,06	257,44	250
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Компот из ягод (морс)	230	0,12	0,12	28,64	118,45	457
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>645</b>	<b>30,10</b>	<b>35,43</b>	<b>95,49</b>	<b>825,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1175</b>	<b>42,94</b>	<b>45,24</b>	<b>155,78</b>	<b>1210,98</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Залеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,29	12,95	33,70	318,43	223
	Чай витаминизированный	230	0,46	0,00	0,09	4,39	379
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	50	2,30	3,08	22,81	122,09	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,45</b>	<b>16,43</b>	<b>66,2</b>	<b>491,91</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ	125	4,50	3,80	4,79	71,44	81
	Сметана 20%	7,5	0,19	1,50	0,26	15,45	1
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79	295
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	6,22	21,69	174,36	128
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>652,5</b>	<b>20,44</b>	<b>28,57</b>	<b>72,10</b>	<b>630,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1152,5</b>	<b>40,89</b>	<b>45,00</b>	<b>138,30</b>	<b>1122,85</b>	

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	215	5,96	9,57	52,20	316,5	174
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>11,14</b>	<b>16,12</b>	<b>82,65</b>	<b>523,88</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	125	5,70	4,15	4,51	92,21	111
	Плов	180	22,21	12,49	31,36	326,79	265
	Соусы натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>605</b>	<b>30,82</b>	<b>17,63</b>	<b>86,58</b>	<b>640,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1105</b>	<b>41,96</b>	<b>33,75</b>	<b>169,23</b>	<b>1164,42</b>	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	336
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>9,72</b>	<b>10,08</b>	<b>73,65</b>	<b>422,8</b>
ОБЕД	Суп с бобовыми	125	7,83	4,11	9,36	106,575	119
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90	10,90	8,91	11,54	167,36	268
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>645</b>	<b>29,54</b>	<b>24,69</b>	<b>92,12</b>	<b>711,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>39,26</b>	<b>34,77</b>	<b>165,77</b>	<b>1134,71</b>	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Тфтели 2-й вариант	90	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,29	8,22	21,69	174,36	126
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,52	17,36	86,28	878
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>13,87</b>	<b>17,88</b>	<b>61,41</b>	<b>459,09</b>	
ОБЕД	Уха	125	4,58	2,59	10,08	82,085	97
	Каша рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302
	Печень по-строгановски	100	14,07	10,56	7,59	182,89	265
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	230	0,51	0,18	32,43	128,52	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>29,99</b>	<b>25,00</b>	<b>108,32</b>	<b>775,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>43,86</b>	<b>42,88</b>	<b>169,73</b>	<b>1244,16</b>	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	180	18,61	11,81	17,60	251,37	259
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Горошек зеленый (консервированный)	40	9,20	0,48	21,32	121,06	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,49</b>	<b>13,01</b>	<b>73,03</b>	<b>530,35</b>	
ОБЕД	Суп из овощей	125	5,22	3,84	7,46	85,1	99
	Рагу из птицы	185	16,15	20,74	16,87	319,05	289
	Компот из ягод (морс)	230	0,12	0,12	28,64	118,45	457
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>23,98</b>	<b>25,41</b>	<b>74,08</b>	<b>624,10</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1090</b>	<b>54,47</b>	<b>38,42</b>	<b>147,11</b>	<b>1154,45</b>	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные отварные с сыром	175	12,90	12,78	35,21	306,78	204
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	55	3,31	8,79	20,53	174,76	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,47</b>	<b>26,15</b>	<b>69,02</b>	<b>600,74</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	125	4,70	3,83	3,58	68,01	87
	Тфтели рыбные	90	8,84	7,41	10,16	142,08	239
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>20,09</b>	<b>16,66</b>	<b>87,93</b>	<b>585,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1145</b>	<b>41,56</b>	<b>42,81</b>	<b>156,95</b>	<b>1186,76</b>	

День 10 (пятница)							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	215	9,14	9,68	50,85	319,4	173
	Корж молочный	55	4,68	6,22	38,33	227,7	Н
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	169,46	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>18,28</b>	<b>20,27</b>	<b>118</b>	<b>716,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ	125	4,50	3,80	4,79	71,44	81
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
	Тефтели 2-й вариант	90	7,64	9,12	9,02	149,45	279
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,86	312
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>645</b>	<b>18,18</b>	<b>18,35</b>	<b>86,23</b>	<b>581,79</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1145</b>	<b>36,46</b>	<b>38,62</b>	<b>204,23</b>	<b>1298,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>11363</b>	<b>441</b>	<b>399</b>	<b>1627</b>	<b>11890</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1136</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>163</b>	<b>1189</b>	