

Согласовано:
Директор МБОУ СШ №36

Свищевская О.Д.

2023 г.

Утверждено:
И.П. Родина

Учкова О.Л.

2023 г.

Меню
для организованного горячего питания детей с ОБЗ, учащихся
в 5-11 классах МБОУ СШ №36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (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
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	55	7,04	3,78	23,58	155,92	410
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	189,46	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	20,64	17,83	103,25	644,78	
ОБЕД	Суп с крупой (рисовой, перловой, манной)	140	6,18	4,59	8,95	102,045	115
	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3	269
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	620	29,54	18,43	62,62	539,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1120	50,18	36,26	165,87	1184,03		
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	15,67	10,26	2,20	163,96	260
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,06	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	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	28,44	23,91	77,09	642,72		
ОБЕД	Рассольник	125	4,41	3,84	6,81	79,9	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	40	1,00	0,00	8,48	39,6	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	590	27,01	22,66	89,57	667,85		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1140	55,45	46,57	166,66	1310,57		
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	60	6,17	4,04	5,53	81,63	492
	Соус сметанный	30	0,44	0,77	1,85	16,44	330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	71
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	13,57	10,71	64,95	415,3		
ОБЕД	Щи из свежей капусты	140	5,27	4,29	4,01	76,175	87
	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,06	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
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	33,93	40,28	103,90	918,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	47,50	50,99	168,85	1333,55		
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,61	16,18	42,12	386,04	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	22,61	122,09	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	24,77	19,66	74,62	571,52		
ОБЕД	Борщ	125	4,50	3,60	4,79	71,44	81
	Сметана 20%	7,5	0,19	1,50	0,26	15,45	1
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,94	9,86	26,03	209,23	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД	692,5	22,18	31,80	77,69	689,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1222,5	46,95	51,46	152,31	1260,86		

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	255	7,09	11,35	61,91	375,39	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	12,25	17,9	92,36	582,77	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	125	5,70	4,15	4,51	92,21	111
	Плов	185	22,83	12,84	32,23	335,87	265
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	31,52	17,99	87,62	650,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	43,77	35,89	179,98	1233,69	
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
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	9,72	10,08	73,65	422,8
ОБЕД	Суп с бобовыми	125	7,63	4,11	9,36	105,575	119
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,98	268
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	32,41	27,87	100,82	786,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	42,13	37,95	174,47	1209,32	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Тфтели 2-й вариант	110	9,34	11,14	11,02	182,67	279
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,94	9,88	26,03	209,23	128
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,3	21,55	67,92	538,48	
ОБЕД	Уха	125	4,58	2,59	10,08	82,085	97
	Каша рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08	302
	Печень по-строгановски	100	14,07	10,56	7,59	182,89	255
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	31,65	27,19	115,74	831,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	47,95	48,74	183,66	1369,56	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3	259
	Чай с сахаром	230	0,18	0,00	13,00	56,4	376
	Горошек зеленый (консервированный)	40	9,20	0,48	21,32	121,08	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,50	0,72	21,11	101,5	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,56	14,32	74,99	558,28	
ОБЕД	Суп из овощей	125	5,22	3,84	7,46	85,1	99
	Рагу из птицы	235	20,52	26,34	21,43	405,28	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	28,36	31,01	78,64	710,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	60,91	45,33	153,63	1268,61	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	14,74	14,68	40,24	350,8	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	23,31	27,97	74,05	644,56	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	140	5,27	4,29	4,01	76,175	87
	Тфтели рыбные	90	8,84	7,41	10,16	142,08	239
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	304
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	21,43	18,05	96,38	637,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	44,74	46,02	170,43	1282,35	

День 10 (пятница)							
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
	Корж молочный	55	4,68	6,22	39,33	227,7	Н
	Какао с молоком	230	4,46	4,37	28,82	169,46	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,28	20,27	118	716,56	
ОБЕД	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	110	9,34	11,14	11,02	182,67	279
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312
	Компот из плодов или ягод сушеных	230	0,25	0,25	29,26	117,44	348
ИТОГО ЗА ОБЕД	695	20,53	21,26	92,64	643,40		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	38,81	41,53	210,64	1359,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11988	478	441	1726	12812	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1199	48	44	173	1281	