

Утверждено
приказом № 154 от 30.12.2021 года.



Директор

Е.В.Пяденкова

**Примерное меню
на 10 дней
МБОУ Красноватраской средней школы
на 2021-2022 учебный год.
Для детей с ОВЗ
С 01.01.2022года**

Меню разработано на основании:

сборника нормативов и рецептов для школ, 2013 г. г.Пермь

под ред. А.Я.Первалова;

сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах М.,2004г.

1 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Овсяная каша с курагой и изюмом	200	8,43	13,38	33,74	289,11
		10	0,52	0,03	5,1	21,5
		10	0,29	0,06	6,6	26,4
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
			20,01	20,65	103,58	868,1

ОБЕД

Дни	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (ккал)
1	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	50	0,7	2,2	3,8	38,1
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	1,7 2,86	5,3 4,38	5,8 15,0	77,5 111,2
	54-12м-2020	Плов из курицы	200	15,5	13,2	40,3	341,9
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	700	23,26	25,38	82,8	653

2 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
366	Творожная запеканка со сметаной	150\20	22,97	16,52	30,28	366
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Сыр	20	4,6	5,8	-	70,6
			36,47	26,22	78,1	879,58

ОБЕД

2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/20	2 2,86	3,4 4,38	10 15,00	74 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	35/35	9,7	5,0	4,5	102,0
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,44	0,0	45,5	187,6
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	670	37,87	18,78	110,2	690,7

3 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
768	Блинчики со сгущенкой	200	12,38	18,45	67,05	479,25
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,04
			16,28	34,15	111	868,79

ОБЕД

54-2з-2020	Огурцы в нарезке	30	0,24	0,03	0,84	4,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
54-2м-202	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6
54-2м-2020	Компот из апельсинов	200	0,2	0,0	36,20	138
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	итого	690	28,64	20,53	105,34	713,5

4 день

ЗАВТРАК

№	Наименование	Масса	Пищевая ценность	Энерг.ценность
---	--------------	-------	------------------	----------------

реп.	блюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)
318	Маннй пудинг со сгущенкой	200\50	7 2,9	6,8 4,25	39 26,95	301 157,5
	Сок ананасовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
			15,05	17,95	145,8	851,08

ОБЕД

54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200/20	2,0 2,86	4,9 4,38	15,3 15,00	113,3 111,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-5м-2020	Котлеты куриные	75	14,1	11,9	6,2	188,0
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	итого	705	31,15	28,04	120,93	854,79

5 день

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
508 487	Каша гречневая с куриным филе	200	11,8	4,2	31,8	205,4
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
			22,57	11,38	59,94	728,39

ОБЕД

54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,7	3,3	16,7	130,4
------------	-------------------------------	-----	-----	-----	------	-------

	МЯСНЫМИ					
732	Оладьи со сгущенным молоком	200	11,33	10,46	98,65	534,09
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11,0	46,8
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Итого	630	22,53	14,26	137,85	769,19

6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Каша молочная рисовая	200	5,96	10	46,46	299,76
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96
	Йогурт	100	5	3,2	3,5	66
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Сыр	20	4,6	5,8	-	70,6
			23,66	22,1	78,46	791,26

ОБЕД

54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200/20	2,0 2,86	4,9 4,38	13,3 15,00	105,0 111,2
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	70/20	8,05 2,3	1,33 0,38	50,26 14,36	245 70
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11,0	46,8
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	Итого	540	17,71	11,49	115,42	635,9

7 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
340	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
			25,97	31,08	80,59	887,07

ОБЕД

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	50	0,8	5,0	3,3	57,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35/35	9,7	5,0	4,5	102,0
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	итого	700	24,9	20,8	93,15	655,82

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
332 487	Макароны с куриным филе	250	35,05	2,4	35,3	305
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
	Батон	50	3,75	1,45	2,85	129,15
			25,8	32,86	80,56	861,55

ОБЕД

54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6
54-6с-2020	Суп из рыбных	200	24,46	13,4	76,44	525,0

	консервов с рисом					
54-12м-2020	Плов из курицы	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	итого	680	42,79	26,96	135,75	957,2

9 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
358	Сырники с изюмом и сметаной	200	28,4	5,4	29,6	277
		20	0,5	3,6	0,72	36,8
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
			33,2	25,1	84,07	747,38

ОБЕД

54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,3	16,7	130,4
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	180,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	итого	630	20	16,5	65,4	489,4

10 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
728	Блинчики со сгущенкой	200	19,2	16,6	41,2	393,8
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
			22,5	33,3	112,75	835,38

ОБЕД

54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6
54-2с-2020	Борщ из капусты и	200/10	1,7	5,3	10,3	96,3

	картофелем со сметаной					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
54-4м-2020	Котлета говяжья	75	14,1	11,9	6,2	188,0
650	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	итого	705	21,53	23,36	80,41	615,2

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Итого на 1 ребенка завтрак:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
24,1	25,4	96,5	831,86

Итого на 1 ребенка обед:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
24,8	19,46	99,18	670,9

Итого на 1 ребенка в день:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
48,9	44,86	195,68	1502,76