



«Согласовано»
Руководитель образовательного учреждения
Директор школы



**Примерное меню для питания учащихся
 ОБЗ в общеобразовательных школах
 на сумму 78,30 руб.
 с 02.12.2024г. Сезон зима.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
бл.№4 сб.2004	Каша пшеничная вязкая	210	8.1	9.9	40	282
-60	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
контрольная отработка	Бутерброд горячий с сыром	55	6.7	8.6	13.5	158.3
	Итого за Завтрак	505	19.8	22.5	60.2	523.7
Второй завтрак						
-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
оом.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Второй завтрак	230	2.5	2.9	22.4	126.1
	Итого за день	735	22.3	25.4	82.6	649.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
9	Каша гречневая	150	7.2	5.1	31.6	201.3
7	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
8	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
оом.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
оом.	Котлета из говядины с луком	60	10.4	6.7	10.4	143.8
	Итого за Завтрак	500	21	14.3	94.6	591.7
Второй завтрак						
оом.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
оом.	Принна	20	1.2	0.9	15	73.2
	Итого за Второй завтрак	200	2.1	1.1	33.2	151.1
	Итого за день	700	23.1	15.4	127.8	742.8
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
5	Салат теплый	60	0.8	2.7	4	43.7
7	Макаронки наделки отварные	180	5.3	3.9	32.7	187.6
7	Гуляш	60	8.8	8.8	2.9	126.1
3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
оом.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	18.9	15.9	70.8	502.5
Второй завтрак						
2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
оом.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	4.5	8.6	80.4
92	Плов из птицы	180	22.6	23.5	25.9	405.1
4-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4

	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	500	25.8	28.6	44.9	539.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
	Итого за Второй завтрак	280	1.6	0.2	31.4	133.6
	Итого за день	780	27.4	28.8	76.3	672.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
20	Картофельное пюре	200	4	8.9	26.1	200.5
82	Запеканка из печени с рисом	80	7.4	6.8	7.9	122.3
00	Соус сметанный	20	0.3	0.7	1.1	11.7
4-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	530	14.5	17.3	70.3	494
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за день	730	15.9	17.5	96.7	607
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
абл.№4 сб.2004г.	Каша молочная манная	210	7.1	9.5	38.3	267.3
66	запеканка из творога	80	14	8.8	14	190.9
4-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	Итого за Завтрак	500	22.7	19.4	67.4	535.3
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за день	700	23.5	20.2	87	624.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
16	Макаронны изделия отварные	150	5.3	3.9	32.7	187.6
87	Птица отварная	70	15.5	12.5	0.2	175.5
87	Соус томатный	50	0.4	2.2	2.8	32.6
93 сб 2004г.	Какао с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	500	26.7	22	62	552.8
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	Пряник	23	1.4	1.1	17.3	84.2
	Итого за Второй завтрак	203	3	1.5	31.9	152.2
	Итого за день	703	29.7	23.5	93.9	705
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
5	Салат из квашеной капусты	50	0.9	2.6	1.8	33.8
36	Жаркое по-домашнему	200	20.8	19.9	17.5	332.3
4-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4

	Итого за Завтрак	500	26.1	23.1	59	548.7
	Второй завтрак					
4-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Печенье	22	1.7	2.2	16.4	91.5
	Итого за Второй завтрак	222	1.9	2.2	22.8	118.3
	Итого за день	722	28	25.3	81.8	667
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
контрольная отработка	Салат из фасоли	60	4.2	2.9	9.7	81.1
74	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6.5	3.3	3.3	68.4
11	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	590	18	13.6	83.6	526.9

	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за день	790	18.6	14	116.2	663.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
7	Салат "Здоровье"	100	1.6	8.1	7.4	109.1
13-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
1/Ф	Пельмени	150	14	18.3	18.4	294.7
4-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	490	18.2	33.9	40.8	541.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за день	690	19.2	34.1	61	628.2