

Утверждаю:
ИП Задорожня
Людмила Александровна

Задорожня Л.А.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов для обучающихся 1 - 4 классов с ограниченными возможностями здоровья

Сезон: осень

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры	Цена за порцию
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1	1 - й день							
завтрак								
	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	200	6,220	8,100	24,660	196,440	109	39,88
	Плюшка "Новомосковская"	90	5,620	7,370	35,520	230,830		24,69
	Масло порциями	10	0,080	6,120	0,130	66,000	55-19-2020	8,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	542	13,770	22,870	91,770	636,890		86,00
обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,380	7,730	28,350	166,430	139	12,67
	Сосиска отварная	50	4,730	12,460	0,220	131,950	37	43,92
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,580	5,080	38,740	246,000	508	16,88
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,450	0,000	0,980	7,350		7,64
	Напиток лимонный	200	0,120	0,020	6,740	68,000	699	7,19
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	720	21,300	25,610	98,230	724,230		90,70
	Всего за один день	1262	35,070	48,480	190,000	1361,120		
неделя 1	2 - й день							
завтрак								
	Сосиска отварная	50	4,730	12,460	0,220	131,950	37	43,92
	Каша ячневая	150	4,310	11,000	26,890	227,470	223	8,25
	Икра кабачковая	50	0,890	3,920	3,500	52,830	150	18,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	547	14,820	28,980	85,270	660,370		86,00
обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,150	2,850	21,640	124,200	204	15,81
	Плов из птицы	250	15,470	12,300	42,060	368,700	492	58,31
	Овощи соленые (огурцы)	40	0,600	0,000	1,310	9,800		9,28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	780	22,730	15,470	107,990	719,880		90,70
	Всего за 2 день	1327	37,550	44,450	193,260	1380,250		
неделя 1	3 - й день							

ак								
	Биточки рубленые из птицы	80	15,250	7,610	10,680	175,570	500	54,59
	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	свекла отварная дольками	40	0,600	0,070	13,470	46,800	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	20,300	91,440		2,10
	Кондитерское изделие	30	1,650	3,000	18,300	159,000		11,03
	Всего за завтрак	532	23,670	16,840	100,530	736,210		86,00
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,380	4,340	9,330	97,810	54-28с	17,51
	Биточки по-белорусски	90	9,770	0,340	33,320	231,000	467	49,62
	Каша вязкая пшеничная	150	4,370	5,930	25,560	137,060	262Д	8,02
	Салат из свеклы	40	0,530	1,800	3,040	30,400	34	4,37
	Компот из апельсинов	200	0,420	0,090	30,940	126,210	346	9,38
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	17,400	78,380		1,80
	Всего за обед	760	22,750	12,740	119,590	700,860		90,70
	Всего за 3 день	1292	46,420	29,580	220,120	1437,070		
неделя 1	4 - й день							
завтрак								
	Гуляш из птицы	50/50	13,630	13,990	6,590	213,110	437	55,22
	Каша вязкая пшеничная	150	4,370	5,930	25,650	173,060	262(д)	8,02
	Салат из квашеной капусты	30	0,380	0,070	11,300	7,320	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,140	0,660	6,820	37,800	692	2,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	550	24,220	22,210	94,040	635,510		86,00
обед								
	Суп крестьянский с крупой	250	2,200	6,290	13,530	119,440	54-11с	12,88
	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	12,660	12,670	7,830	289,600	374	48,58
	Пюре картофельное	150	3,800	6,800	22,210	151,400	520	18,40
	овощи соленые (помидоры)	15	0,200	0,040	0,670	3,740		3,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	775	22,370	26,120	87,220	781,360		90,70
	Всего за 2 день	1325	46,590	48,330	181,260	1416,870		
неделя 1	5 - й день							
завтрак								
	Котлеты рубленые из птицы	80	10,340	9,450	18,620	173,580	498	47,83
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,580	5,080	38,740	246,000	508	16,88
	Салат из свеклы	50	0,660	2,260	13,800	57,000	34	5,46
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	562	22,470	18,390	125,820	724,700		86,00
обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,210	2,350	22,870	125,420	54-7с-2020	12,98
	Гуляш из птицы	50/50	13,630	13,990	6,590	213,110	437	55,22
	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	овощи соленые (помидоры)	15	0,200	0,040	0,670	3,740		3,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90

	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	755	23,870	22,540	99,910	778,950		90,70
	Всего за 5 день	1317	46,340	40,930	225,730	1503,650		
неделя 2	6 - й день							
завтрак								
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,260	5,880	34,000	238,000	302	39,88
	Плюшка "Новомосковская"	90	5,620	7,370	35,520	230,830		24,69
	Масло порциями	10	0,080	6,120	0,130	66,000	55-19-2020	8,00
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	10,980	43,900	685	2,40
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	542	14,810	20,650	101,110	678,450		86,00
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,380	4,340	9,330	97,810	54-28с	17,51
	Сосиска отварная	50	4,730	12,460	0,220	131,950	37	43,92
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,580	5,080	28,740	196,800	508	11,77
	Зеленый горошек консервированный	50	1,090	0,070	2,220	13,840	т.36 1983	10,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	710	21,290	27,245	83,490	657,580		90,70
	Всего за 6 день	1252	36,100	47,895	184,600	1336,030		
неделя 2	7 - й день							
завтрак								
	Плов из птицы	250	15,470	12,300	42,060	368,700	492	58,31
	Салат из квашеной капусты с зеленым гор	40	0,670	4,680	3,280	30,840	45	8,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,300	0,050	15,200	60,000	686	5,40
	Хлеб пшеничный	41	3,120	0,330	23,780	107,110		2,46
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	548	21,220	18,600	104,800	666,370		86,00
обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,380	7,730	28,350	166,430	139	12,67
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,560	13,690	6,480	289,330	462	44,65
	Каша ячневая	150	4,310	11,400	26,890	227,470	223	8,25
	Овощи соленые (огурцы)	40	0,600	0,000	1,310	9,800	24	8,80
	Сок яблочный	200	0,940	0,180	18,380	78,870	11.1	13,93
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	840	24,830	33,320	104,610	876,400		90,70
	Всего за 7 день	1388	46,050	51,920	209,410	1542,770		
неделя 2	8 - й день							
завтрак								
	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	100	10,060	4,420	13,340	169,460	454	52,29
	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	Зеленый горошек консервированный	30	0,660	0,040	1,330	8,300	т.36 1983	5,87
	Кофейный напиток	200	1,140	0,660	6,820	37,800	692	2,90
	Хлеб пшеничный	38	2,890	0,300	22,040	99,280		2,25
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	580	19,730	12,500	90,810	634,060		86,00
обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,210	2,350	22,870	125,420	54-7с-2020	12,98
	Котлеты рубленные из птицы	90	11,630	11,750	15,320	195,280	498	48,72
	Каша вязкая пшеничная	150	4,370	5,930	25,650	173,060	262(д)	8,02

	Соус томатный с овощами	30	1,100	0,740	2,910	22,200	588	2,19
	Салат из соленых огурцов с луком	25	0,220	1,280	0,650	14,930	17	7,01
	Компот из апельсинов	200	0,420	0,090	30,940	126,210	346	9,38
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	785	23,990	22,460	121,540	761,600		90,70
	Всего за 8 день	1365	43,720	34,960	212,350	1395,660		
неделя 2	9 - й день							
завтрак								
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/50	10,850	11,720	15,280	213,600	374	47,55
	Пюре картофельное	150	3,800	6,800	22,210	151,400	520	18,40
	свекла отварная дольками	40	0,600	0,070	13,470	46,800	54-28	4,22
	Чай с сахаром	200/12	0,190	0,040	6,420	43,900	685	2,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Кондитерское изделие	30	1,660	1,240	20,480	99,720		11,03
	Всего за завтрак	582	20,140	20,190	101,060	659,920		86,00
обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,150	2,850	21,640	124,200	204	15,81
	Печень по-строгановски	60/50	15,100	12,490	5,000	150,400	431	43,44
	Макаронные изделия отварные	150	3,320	5,840	26,800	219,500	332	11,66
	Салат из квашеной капусты с зеленым гор	40	0,670	4,680	3,280	30,840	45	8,80
	Компот из яблок с лимоном	200	0,300	0,200	11,100	46,700	54 хн	8,59
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	790	25,580	26,380	91,020	676,140		90,70
	всего за 9 день	1372	45,720	46,570	192,080	1336,060		
неделя 2	10 - й день							
завтрак								
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,560	13,690	6,480	289,330	462	44,65
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,580	5,080	38,740	246,000	508	16,88
	овощи соленые (помидоры)	25	0,330	0,060	1,100	6,230		5,64
	Чай с лимоном	200/12/7	0,300	0,050	15,200	60,000	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,500	0,500	21,000	85,000	386	11,03
	Всего за завтрак	694	21,310	19,700	105,720	791,060		86,00
обед								
	Свекольник со сметаной	250	2,190	5,320	14,620	115,180	95	18,66
	Плов из птицы	250	15,470	12,300	42,060	368,700	492	58,31
	Салат из квашеной капусты	30	0,380	0,070	11,300	7,320	45	6,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,470	0,000	19,780	112,680	639	4,90
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	23,200	104,500		2,40
	Всего за обед	770	21,550	18,010	110,960	708,380		90,70
	Всего за 10 день	1464	42,860	37,710	216,680	1499,440		
	Итого за 1 завтраки		200,430	202,310	996,270	6773,100		
	Итого за обеды		229,570	229,865	1015,450	7402,060		
	Средняя за 10 дней (завтраки)		20,043	20,231	99,627	677,310		
	Средняя за 10 дней (обеды)		22,957	22,987	101,545	740,206		