

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ №2 им. Ф.А.Трифонов»  
 О.А.Сорокина  
 11 11 2024г

Утверждено:  
 ИП Серякова Н.Н.  
 Н.Н.Серякова  
 11 11 2024г

**Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов 156,41**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 1</b>								
<b>1 день</b>	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	150	3,64	7,65	23,87	179,28	182	25,06
<b>(пн)</b>	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	22,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	70,14	338	21,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,91</b>	<b>16,37</b>	<b>63,5</b>	<b>466,42</b>		<b>71,99</b>
	<b>2ой приём пищи:</b>							
	Плов из птицы	250	23,18	13,42	45,56	395	291	95,43
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>28,13</b>	<b>12,55</b>	<b>95,11</b>	<b>617,5</b>		<b>119,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>38,04</b>	<b>28,92</b>	<b>158,61</b>	<b>1083,92</b>		<b>191,14</b>
<b>2 день</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
<b>(вт)</b>	Котлеты, биточки, шницели	90	13,53	13,86	11,68	228,50	268	64,73
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,32</b>	<b>20,21</b>	<b>70,05</b>	<b>549,95</b>		<b>86,71</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,26	16,52	148,25	102,00	19,15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95		3,72
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	349,00	23,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,06</b>	<b>5,86</b>	<b>68,85</b>	<b>378,00</b>		<b>45,87</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>30,38</b>	<b>26,07</b>	<b>138,90</b>	<b>927,95</b>		<b>132,58</b>
<b>3 день</b>	Каша рассыпчатая перловая	150	4,45	4,33	31,68	183,6	302	11,48
<b>(ср)</b>	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	13,71	13,64	13,93	233,58	295	51,88
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,02</b>	<b>19,78</b>	<b>76,86</b>	<b>569,55</b>		<b>71,09</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,91	5,67	11,11	111,75	82	26,98

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>6,86</b>	<b>6,17</b>	<b>60,66</b>	<b>334,25</b>		<b>50,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>27,88</b>	<b>25,95</b>	<b>137,52</b>	<b>903,8</b>		<b>121,79</b>
<b>4 день</b>	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
<b>(чт)</b>	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347	58,55
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	330	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>16,54</b>	<b>63,99</b>	<b>480,15</b>		<b>89,19</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Плов из птицы	250	23,18	13,42	45,56	395	291	95,43
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	376	20,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,98</b>	<b>9,48</b>	<b>95,66</b>	<b>615,55</b>		<b>119,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>45,98</b>	<b>26,02</b>	<b>159,65</b>	<b>1095,7</b>		<b>208,34</b>
<b>5 день</b>	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,93	9,36	26,87	216,42	173	23,05
<b>(пт)</b>	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	22,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	70,14	338	21
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,2</b>	<b>18,08</b>	<b>66,5</b>	<b>503,56</b>		<b>69,98</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75	302	13,65
	Фрикадельки в соусе	140	13,34	16,76	15,12	269,05	280	63,62
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>24,8</b>	<b>23,42</b>	<b>93,46</b>	<b>687,75</b>		<b>83,99</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1040</b>	<b>37</b>	<b>41,5</b>	<b>159,96</b>	<b>1191,31</b>		<b>153,97</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>5040</b>	<b>179,28</b>	<b>148,46</b>	<b>754,64</b>	<b>5202,68</b>		<b>807,82</b>

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Б	Ж	У			
<b>Неделя 2</b>								
<b>6 день</b>	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	150	5,36	8,37	26,46	203,57	182	23,59
<b>(пн)</b>	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	157	3	22,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	21,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>16,65</b>	<b>66,09</b>	<b>467,57</b>		<b>70,52</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
	Печень по-строгановски	100	13,2	11,23	3,52	185	255	54,26
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,24

	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6		20,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,06</b>	<b>16,58</b>	<b>74,06</b>	<b>542,8</b>		<b>100,41</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>32,16</b>	<b>33,23</b>	<b>140,15</b>	<b>1010,37</b>		<b>170,93</b>
<b>7 день</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
<b>(вт)</b>	Котлета мясная	90	13,53	13,86	11,68	228,5	268	64,73
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,49	2,11	24,03	331	3,78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,32</b>	<b>20,21</b>	<b>70,05</b>	<b>549,95</b>		<b>86,71</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	9,54	39,85	279,99	171	24,64
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	91,31
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>26,01</b>	<b>26,9</b>	<b>82,44</b>	<b>675,94</b>		<b>122,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>47,33</b>	<b>47,11</b>	<b>152,49</b>	<b>1225,89</b>		<b>209,38</b>
<b>8 день</b>	Птица, тушённая в соусе	120	16,21	13,17	2,93	195,18	290	62,99
<b>(ср)</b>	Рис отварной с маслом	150	3,64	5,37	36,67	209,7	304	22,93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		2,23
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,29</b>	<b>18,86</b>	<b>69,09</b>	<b>535,02</b>		<b>91,15</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,91	5,67	11,11	111,75	82	26,98
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,7	116,9		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>6,86</b>	<b>6,17</b>	<b>61,21</b>	<b>334,25</b>		<b>50,70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>29,16</b>	<b>25,03</b>	<b>130,31</b>	<b>869,27</b>		<b>141,85</b>
<b>9 день</b>	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
<b>(чт)</b>	Тефтели 2-ой вариант	90	9,87	8,71	8,89	152,92	279	56,12
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,48	3,51	40,05	331	5,45
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2,23
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>15,56</b>	<b>16,34</b>	<b>62,66</b>	<b>459,19</b>		<b>89,71</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Рассольник ленинградский	250	2,12	5,83	12,15	115,25	96	24,96
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,6	389	20,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>6,48</b>	<b>3,38</b>	<b>67,55</b>	<b>338,8</b>		<b>48,68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1020</b>	<b>22,04</b>	<b>19,72</b>	<b>130,21</b>	<b>797,99</b>		<b>138,39</b>
<b>10 день</b>	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	160	5,54	8,34	29,85	217,89	182	24,11
<b>(пт)</b>	Йогурт 1,5% жирности Нежный	100	2,5	1,2	16	85		36,56
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>11,27</b>	<b>9,96</b>	<b>80,17</b>	<b>456,41</b>		<b>66,65</b>
	<b>2ой приём пищи</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	5,83	12,15	115,25	96	22,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95		3,72
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		3,00

	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>4,99</b>	<b>6,4</b>	<b>51,85</b>	<b>290,2</b>		<b>29,08</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1000</b>	<b>25,77</b>	<b>22,71</b>	<b>152,91</b>	<b>920,21</b>		<b>95,73</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>10060</b>	<b>335,74</b>	<b>296,26</b>	<b>1460,71</b>	<b>10026,41</b>		<b>1564,1</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. \* Единый сборник технологических нормативов.