

Директор МАОУ «СОШ №2 им. Ф.А. Трифонова»

Согласовано:

О.А. Сорокина

11 11 2024

Утверждено:

ИП Серякова Н.Н.

Н.Н. Серякова

11 11 2024

**Примерное десятидневное меню обедов и полдников 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>ОБЕД</b>								
1 день	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,73	80,28	73	14,73
(пн)	Суп картоф.с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	15,32
	Плов из птицы	200	18,54	10,73	36,44	316	291	84,57
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,56</b>	<b>17,73</b>	<b>93,45</b>	<b>644,4</b>		<b>120,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Сок яблочный (тетрапакет)	200	1		20,2	84,8	389	25
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20,2</b>	<b>84,8</b>		<b>25,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>900</b>	<b>26,56</b>	<b>17,73</b>	<b>113,65</b>	<b>729,2</b>		<b>145,60</b>
<b>ОБЕД</b>								
2 день	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54	11,78
(вт)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102	15,32
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26,92</b>	<b>28,19</b>	<b>94,94</b>	<b>753,88</b>		<b>114,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	386	39,55
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>		<b>39,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>32,72</b>	<b>33,19</b>	<b>103,34</b>	<b>855,88</b>		<b>154,11</b>
<b>ОБЕД</b>								
3 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45	8,2
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,53	4,54	8,89	89,4	82	21,58



	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	22,93
	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	2,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>23,32</b>	<b>27,4</b>	<b>99,45</b>	<b>744,67</b>		<b>108,01</b>
ПОЛДНИК								
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338	37
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>		<b>37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>870</b>	<b>23,92</b>	<b>28</b>	<b>114,15</b>	<b>815,17</b>		<b>145,01</b>
4 день	ОБЕД							
(чт)	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	75	14,13
	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,67	9,72	92,2	96	19,97
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
	Котлета "Школьная"	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>24,17</b>	<b>21,44</b>	<b>95,37</b>	<b>675</b>		<b>124,04</b>
ПОЛДНИК								
	Сок яблочный (тетрапакет)	200	1		20,2	84,8	389	25,00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20,2</b>	<b>84,8</b>		<b>25,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>980</b>	<b>25,17</b>	<b>21,44</b>	<b>115,57</b>	<b>759,8</b>		<b>149,04</b>
5 день	ОБЕД							
(пт)	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	14,39
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,56	6,46	78,2	88	18,32
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75	302	24,23
	Фрикадельки в соусе	140	13,34	16,76	15,12	269,05	280	63,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,58</b>	<b>33,87</b>	<b>99,35</b>	<b>818,02</b>		<b>126,54</b>
ПОЛДНИК								
	Биоiogурт клубника 2,5%	180	5,4	4,5	27,9	174,6		54,60
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>27,9</b>	<b>174,6</b>		<b>54,60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>31,98</b>	<b>38,37</b>	<b>127,25</b>	<b>992,62</b>		<b>181,14</b>
Неделя 2								
6 день	ОБЕД							
	Салат из свёклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,68	52	9,81



(пн)	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	15,32
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
	Печень по-строгановски	110	14,52	12,35	3,87	203,5	255	59,83
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200			19	75	507	11,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>24,52</b>	<b>23,52</b>	<b>86,37</b>	<b>682,93</b>		<b>122,70</b>
ПОЛДНИК								
	Сок яблочный (тетрапакет)	200	1		20,2	84,8	389	25,00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>20,2</b>	<b>84,8</b>		<b>25,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>25,52</b>	<b>23,52</b>	<b>106,57</b>	<b>767,73</b>		<b>147,70</b>
ОБЕД								
7 день	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45	8,2
(вт)	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	15,32
	Котлеты, биточки, шницели	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309	12,97
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>27,05</b>	<b>26,48</b>	<b>92,09</b>	<b>727,78</b>		<b>110,98</b>
ПОЛДНИК								
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386	39,55
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102</b>		<b>39,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>32,85</b>	<b>31,48</b>	<b>100,49</b>	<b>829,78</b>		<b>150,53</b>
ОБЕД								
8 день	Салат картофельный	60	0,9	3,06	8,24	64,2	35	9,43
(ср)	Борщ с капустой и картофелем	200	1,53	4,54	8,89	89,4	82	21,58
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	22,93
	Птица, тушённая в соусе	120	16,21	13,17	2,93	195,18	290	62,83
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>24,6</b>	<b>26,6</b>	<b>91,5</b>	<b>710,44</b>		<b>122,75</b>
ПОЛДНИК								
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338	37,00
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>		<b>37,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>870</b>	<b>25,2</b>	<b>27,2</b>	<b>106,2</b>	<b>780,94</b>		<b>159,75</b>
ОБЕД								
9 день	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75	14,65
(чт)	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,67	9,72	92,2	96	19,97



	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	22,91
	Тефтели 2-й 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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>20,16</b>	<b>21,14</b>	<b>90,6</b>	<b>687,12</b>		<b>125,08</b>
ПОЛДНИК								
	Сок абрикосовый (тетрапакет)	200	1		25,4	105,6	389	25,00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>25,4</b>	<b>105,6</b>		<b>25,00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>990</b>	<b>21,87</b>	<b>21,17</b>	<b>128,63</b>	<b>847,52</b>		<b>150,08</b>
ОБЕД								
10 день	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	14,39
(пт)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,56	6,46	78,2	88	18,32
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243,75	302	24,23
	Фрикадельки в соусе	140	13,34	16,76	15,12	269,05	280	63,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		2,98
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,58</b>	<b>33,89</b>	<b>99,35</b>	<b>818,02</b>		<b>126,54</b>
ПОЛДНИК								
	Биоогурт с персиком-абрикосом 2,5%	180	5,4	4,5	27,9	174,6		54,6
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>27,9</b>	<b>174,6</b>		<b>54,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>970</b>	<b>31,98</b>	<b>38,39</b>	<b>127,25</b>	<b>992,62</b>		<b>181,14</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>9460</b>	<b>277,77</b>	<b>280,49</b>	<b>1143,1</b>	<b>8371,26</b>		<b>1564,1</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях.2015, \* Единый сборник технологических рецептов блюд и кулинарных изделий 2021