

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КРИВОШЕИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Адрес: 636300, село Кривошеино, улица Коммунистическая 43,

Телефон (838251) 2-14-73

**Примерное меню на 10 дней (двухразовое питание обучающихся с ОВЗ 1-ая смена)
для обучающихся начального общего образования 7-11 лет**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы _____/Зуева Т.А./

«__28__»_08_2024__г.

Сезон: осенне-зимний

Меню составлено на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва, Дели плюс 2017 год.

Понедельник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День первый							
Завтрак первая смена							
	Каша вязкая молочная из риса с сахаром	200/10	5,92	3,60	52,80	268	174
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Сок фруктовый	200	2,00	-	20,20	84,80	389
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за завтрак			12,02	11,26	109,61	586,05	
Обед Первая смена	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,9	29
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом сливочным	100/10	15,3	29,4	15,46	388	295
	Гречка рассыпчатая № 171	180	10,30	7,30	46,36	292,50	302
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			31,39	50,17	118,55	1074,45	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,41	61,43	228,16	1660,5	

Вторник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День второй							
Завтрак первая смена	Омлет	200	12,08	21,5	2,2	251	210
	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за завтрак			18,22	27,7	67	593,65	
Обед первая смена	Салат картофельный с солеными огурцами и зелёным горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,16	127,75	84
	Плов из свинины	250	21,03	46,95	43,15	680	265
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	348
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			31,04	58,77	118,32	1138,95	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,26	86,47	185,32	1732,6	

Среда

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День третий							
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	7,31	10,98	39,20	286	174
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Кисель	200	0,13	0,07	24,33	116,4	350
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за завтрак			11,54	18,71	100,14	635,65	
Обед первая смена	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,01	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	102
	Рыба припущенная (минтай)	100/10	15,5	7,47	8,3	132,7	227
	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,06	228,7	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			31,56	27,27	16,46	781,35	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,1	45,98	206,6	1417	

Четверг

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День четвертый							
Завтрак первая смена	Каша пшеничная рассыпчатая с молоком	200/10	7,54	4,64	30,98	193,33	171
	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Сок фруктовый 0,2	200	2,00	-	20,20	84,80	ПР
ИТОГО за завтрак			13,01	9,18	94,06	503,93	
	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,1	67
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,2	99
	Котлеты из говядины с маслом	100/10	14,4	20,4	12,01	292,7	268
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			26,22	42,54	125,45	1004,14	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			39,23	51,72	219,51	1508,07	

Пятница

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя первая							
День пятый							
Завтрак первая смена	Каша вязкая молочная геркулес с маслом	200/10	8,31	13,12	37,63	303,00	173
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,33	25,44	197	383
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	1
ИТОГО за завтрак			19,93	29,54	78,24	699	
Обед первая смена	Салат витаминный (с кукурузой)	100	2,59	6,22	22,14	154,9	49
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Куриные окорочка	100/10	22,16	25,78	4	322	293
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			39,57	44,82	119,56	1030,57	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			59,5	74,36	197,8	1729,57	

Понедельник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День первый							
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	181
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100	386
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за завтрак			16,01	23,38	76,99	584,25	
Обед первая смена	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
	Кнели из птицы с маслом	100/30	16,67	24,82	6,32	100,75	301
	Гречка рассыпчатая № 171	180	10,30	7,30	46,36	292,50	302
	Какао	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			38,07	36,22	122,17	765,51	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,08	59,6	199,16	1349,76	

Вторник

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День второй							
Завтрак первая смена	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	200/10	8,64	3,81	54,17	286,00	173
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,27	7,86	14,83	155,00	3
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за завтрак			15,84	12,04	100,25	576,25	
Обед первая смена	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	39
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Тефтели из говядины 2-ой вариант	100/10	7,46	8,29	9,44	142	279
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			25,68	27,36	142,54	929,17	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,52	39,4	242,79	1505,42	

Среда

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День третий							
Завтрак первая смена	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	7,63	11,10	50,78	334,00	174
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Кисель	200	0,13	0,07	24,33	116,4	350
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за завтрак			11,86	18,83	111,72	683,65	
Обед первая смена	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,02	6,27	85	55
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,19	2,78	15,39	106	87
	Плов из курицы	250	21,18	13,1	44,66	381,6	291
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			29,25	22,58	119,32	812,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,11	41,41	231,04	1495,75	

Четверг

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День четвертый							
Завтрак первая смена	Макароны отварные с сыром	200	12,18	14,32	30,70	300,96	204
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Плоды и ягоды свежие	100	0,80	0,35	16,05	73,25	338
ИТОГО за завтрак			16,06	18,82	95,34	618,41	
Обед первая смена	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,1	67
	Суп с фасолью	250	7,15	48,15	15,61	549,25	119
	Рагу из свинины	260	17,35	44,66	25,5	561,6	263
	Напиток витаминизированный «Валитек»	200	-	-	19,00	80,00	1 (ТТК)
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			29,84	103,35	91,54	1432,85	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			45,9	122,17	186,88	2051,26	

Пятница

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя вторая							
День пятый							
Завтрак первая смена	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	175
	Булочка	50	3,30	7,31	20,56	160,00	ПР
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Йогурт	115	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР
ИТОГО за завтрак			14,64	20,39	76,62	548,88	
Обед первая смена	Салат витаминный (с кукурузой)	100	2,59	6,22	22,14	154,9	49
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,87	101
	Сосиска отварная со сливочным маслом	100/30	10,09	28,27	0,45	298,1	243
	Макароны отварные	180	8,80	7,21	42,30	269,52	309
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	116,90	ПР
Итого за обед			27,46	44,93	116,14	985,29	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,1	65,32	192,76	1534,17	

