МБОУ «Явенгская школа»

Утверждено

приказом директора от 10.01.2022 г. № 5

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ 5-9 КЛАССОВ (12 и старше лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | | № рецептуры | |
|  |  | Б | Ж | У | |  | |  | |
| **1-ый день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 10,2 | 9,4 | 40,7 | | 288,8 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | | 45,12 | |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | | 114,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **440** | **13,01** | **13,37** | **68,94** | | **448,58** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | | 98,79 | |  | |
| Котлеты из говядины | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | | 176,75 | |  | |
| Макаронные изделия отварные + капуста тушеная | 180 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | | 140,73 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | | 45,12 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **780** | **21,34** | **19,84** | **84,5** | | **604,85** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1220** | **34,35** | **33,21** | **153,44** | | **1053,43** | |  | |
| **2-ой день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Каша Дружба | 200 | 8,78 | 11,17 | 32,43 | | 254,35 | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | | 131,87 | |  | |
| Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | | 168,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **450** | **17,08** | **21,96** | **75,04** | | **554,88** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | | 124,09 | |  | |
| Птица отварная | 100 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | | 248,68 | |  | |
| Рис отварной + овощная нарезка из свежих огурцов и помидоров | 180 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | | 150,12 | |  | |
| Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,33 | - | 22,66 | | 91,98 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **780** | **28,55** | **25,17** | **102,6** | | **758,33** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1230** | **45,63** | **47,13** | **177,64** | | **1313,21** | |  | |
| **3-ий день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Запеканка творожная | 200 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | | 342,23 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | | 45,12 | |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | | 114,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **440** | **32,03** | **16,08** | **57,34** | | **502,01** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Рассольник Ленинградский с тушеным консервированным мясом | 250 | 6,86 | 8,13 | 18,81 | | 174,43 | |  | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | | 210,13 | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | | 113,79 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **700** | **16,32** | **20,66** | **128,49** | | **649,15** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1140** | **48,35** | **36,74** | **185,83** | | **1151,16** | |  | |
| **4-ый день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | | 246,17 | |  | |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | | 153,9 | |  | |
| Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | | 168,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **450** | **18,0** | **20,54** | **78,04** | | **568,73** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом | 250 | 6,32 | 7,51 | 10,49 | | 131,53 | |  | |
| Гуляш из говядины | 100 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | | 331,53 | |  | |
| Макаронные изделия отварные + консервированный зеленый горошек | 180 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | | 140,73 | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | | 113,79 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **780** | **35,39** | **35,95** | **99,03** | | **761,04** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1230** | **53,39** | **56,49** | **177,07** | | **1329,77** | |  | |
| **5-ый день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Каша пшенная молочная | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | | 227,16 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | | 45,12 | |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | | 114,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **440** | **8,85** | **11,24** | **62,53** | | **386,94** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Свекольник | 250 | 31,93 | 6,34 | 10,05 | | 104,16 | |  | |  |
| Рыба отварная | 100 | 4,33 | 0,51 | 0,43 | | 57,32 | |  | |
| Пюре картофельное + соленый огурец | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | | 213,80 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | | 45,12 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **780** | **15,1** | **15,63** | **83,18** | | **563,86** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1220** | **23,95** | **26,87** | **145,71** | | **950,8** | |  | |
| **6-ой день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Каша манная | 200 | 8,00 | 5,7 | 34,0 | | 209,9 | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | | 131,87 | |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | | 114,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **440** | **12,82** | **12,06** | **76,61** | | **456,43** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | | 195,10 | |  | |
| Жаркое по-домашнему+ нарезка из огурцов | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | | 334,08 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | | 45,12 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **720** | **34,1** | **25,68** | **89,19** | | **721,28** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1160** | **46,92** | **37,74** | **165,8** | | **1177,71** | |  | |
| **7-ой день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Макаронные изделия отварные на молоке | 200 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | | 195,10 | |  | |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | | 153,9 | |  | |
| Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | | 168,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **450** | **17,04** | **19,98** | **67,57** | | **517,66** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | | 175,10 | |  | |
| Котлета куриная | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | | 186,09 | |  | |
| Каша гречневая рассыпчатая с соусом томатным | 180 | 11,16 | 7,12 | 60 | | 351,16 | |  | |
| Компот из плодов и ягод | 200 | 0,33 |  | 22,66 | | 91,98 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **780** | **36,85** | **27,09** | **139,55** | | **947,79** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1230** | **53,89** | **47,07** | **207,12** | | **1465,45** | |  | |
| **8-ой день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Сырники творожные | 200 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | | 334,32 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 1,36 | - | 29,02 | | 116,19 | |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | | 114,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **440** | **31,29** | **9,21** | **90,65** | | **565,17** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | | 170,98 | |  | |
| Пудинг манный со сгущенным молоком | 200 | 8,05 | 15,93 | 57,35 | | 404,56 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 1,36 | - | 29,02 | | 116,19 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **700** | **20,21** | **24,84** | **135,12** | | **835,19** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1140** | **51,5** | **34,05** | **225,77** | | **1400,36** | |  | |
| **9-ый день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | | 210,13 | |  | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | | 131,87 | |  | |
| Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | | 168,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **450** | **13,42** | **78,79** | **75,22** | | **510,66** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | | 140,59 | |  | |
| Тефтели из говядины с рисом | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | | 196,14 | |  | |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | | 140,73 | |  | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | | 113,79 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | 780 | **20,29** | **25,5** | **106,67** | | **734,61** | |  | |
| **ВСЕГО** | 1230 | **33,71** | **104,29** | **181,89** | | **1245,27** | |  | |
| **10-ый день** |  |  |  |  | |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Каша пшенная молочная | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | | 227,16 | |  | |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | | 153,9 | |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | | 114,66 | |  | |
| **Всего за завтрак** | **440** | **12,62** | **15,17** | **77,2** | | **495,72** | |  | |
| **ОБЕД** |  |  |  |  | |  | |  | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом | 250 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | | 142,31 | |  | |
| Котлеты рыбные | 100 | 10,36 | 1,93 | 6,79 | | 85,93 | |  | |
| Пюре картофельное+ консервированный зеленый горошек | 180 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | | 213,80 | |  | |
| Чай с сахаром | 200 | - | - | 11,28 | | 45,12 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | | 96,7 | |  | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | | 46,76 | |  | |
| **Всего за обед** | **780** | **25,64** | **18,18** | **93,92** | | **630,62** | |  | |
| **ВСЕГО** | **1220** | **38,26** | **33,35** | **171,12** | | **1126,34** | |  | |