

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ: И.О. ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ

И.В. Королева

» 08 2022 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ с 7-10 лет МБОУ Первомайская СОШ. Меню составлено на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г.

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	303	Каша пшеничная	1/200/10	4,2	6,2	31,4	200,2
2	377	Чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
3	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
4	14	Масло сливочное	1/10	0,1	8,2	0,1	75
5	15	Сыр	1/30	8,1	8,2	0	106
6	пр	яблоко	1/200	0,8	0	25,2	104
<b>ИТОГО:</b>				<b>15,8</b>	<b>23</b>	<b>85,3</b>	<b>613,8</b>
<b>Обед:</b>							
1	102	Суп гороховый	1/250	5,1	5,4	23,9	163,7
2	171	Гарнир гречка отварная с маслом	150/10	6,7	10,6	49,8	321
3	268	Котлета мясная с соусом	80/10	9,25	11,56	13,87	202,25
4	349	Компот из сушеных или замороженных ягод	1/200	0,44	0	35,1	142,22
5	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
<b>ИТОГО:</b>				<b>26,29</b>	<b>28,36</b>	<b>147,87</b>	<b>956,37</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,09</b>	<b>51,36</b>	<b>233,17</b>	<b>1570,17</b>
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	210	Омлет с маслом	100/10	33,83	43,3	52,7	393,63

2	131	Горошек консервированный с маслом	1/25	0,78	1,1	1,62	19,5
3	379	Кофейный напиток	1/200	3,65	2,67	28,33	151,56
4	пр	Бутерброд с джемом	1/70	2,4	0,4	12,6	63,6
5		<b>ИТОГО:</b>		<b>40,66</b>	<b>47,47</b>	<b>95,25</b>	<b>628,29</b>
		<b>Обед:</b>					
1	пр	Овощи свежие или консервированные или тушеные	1/60	0,33	0	2,46	5,33
2	82	Борщ с мясом и сметаной	200/15	1,9	6,2	12,2	105,8
3	312	Картофельное пюре	1/200/10	4,13	6,8	29,07	194
4	227	Биточки рыбные с маслом	80/10	8,4	4,5	0	91,43
5	376	Кисель витаминизированный	1/200	0	0	18	70
6	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
		<b>ИТОГО:</b>		<b>19,56</b>	<b>18,3</b>	<b>86,93</b>	<b>593,76</b>
		<b>Всего:</b>		<b>60,22</b>	<b>65,77</b>	<b>182,18</b>	<b>1222,05</b>
		<b>День 3</b>					
		<b>Завтрак:</b>					
1	223	Запеканка из творога со сгущенкой	100/25	20,4	16,6	33	290,6
2	376	Чай каркаде с цитрусом	200/15	0,1	0,1	15	65,3
3	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
4	пр	апельсин	1/75	0,96	0,21	8,58	40,5
		<b>ИТОГО:</b>		<b>23,86</b>	<b>17,31</b>	<b>69,18</b>	<b>460</b>
		<b>Обед:</b>					
1	104/105	Суп с мясом и фасолью	1/250	7,6	5,3	18,6	152,8
2	309	Макаронны отварные с маслом	200/10	7,2	6,4	38,2	339,2
3	331	Курица тушеная в соусе	100/50	12,28	11,52	3,51	167
4	388	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	35,26	154,3
5	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
		<b>ИТОГО:</b>		<b>32,56</b>	<b>24,02</b>	<b>120,77</b>	<b>940,5</b>
		<b>Всего:</b>		<b>56,42</b>	<b>41,33</b>	<b>189,95</b>	<b>1400,5</b>
		<b>День 4</b>					
		<b>Завтрак:</b>					
1	223	Каша пшеничная с маслом	200/10	10,2	14,12	54,25	438,05
2	379	Какао с молоком	1/200	3,55	2,67	28,33	189,5
3	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
4	14	Бутерброд с колбасой отварной докторской	1/60	0,1	8,2	0,1	95

5	пр	яблоко	1/200	0,8	0	25,2	104
			<b>ИТОГО:</b>	<b>17,05</b>	<b>25,39</b>	<b>120,48</b>	<b>890,15</b>
<b>Обед:</b>							
1	88	Щи с мясом со сметаной	250/15	2,88	7,88	12,88	296,35
2	291	Плов из курицы	50/150	14,9	19	24,1	337,5
3	377	Чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
4	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
5	пр	Овощи свежие или тушеные или консервированные	1/30	0,33	0	2,46	5,33
			<b>ИТОГО:</b>	<b>23,11</b>	<b>27,68</b>	<b>80,64</b>	<b>831,38</b>
			<b>Всего:</b>	<b>40,16</b>	<b>53,07</b>	<b>201,12</b>	<b>1721,53</b>
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	309	Макароны отварные с маслом	200/10	7,2	6,4	38,2	339,2
2	215	Сосиска молочная	1/080	5,8	11,51	2,8	237,9
3	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
4	пр	Сок яблочный	1/200	1	0	24,4	101,6
5	15	Сыр порционно.	1/30	8,1	8,2	0	106
		банан	1/150	2,25	0	35,4	150
			<b>ИТОГО:</b>	<b>26,75</b>	<b>26,51</b>	<b>113,4</b>	<b>998,3</b>
<b>Обед:</b>							
1	119	Жаркое по домашнему	1/250	22,7	19,5	36,3	325,8
2	пр	Овощи свежие или тушеные или консервированные.	1/40	0,33	0	2,46	5,33
3	261	Напиток кофейный	1/200	0,51	11,15	11,62	184,73
4	171	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	8,8	36,7	244
5	379	Булочка домашняя	1/100	3,55	2,67	28,33	151,56
			<b>ИТОГО:</b>	<b>31,69</b>	<b>42,12</b>	<b>115,41</b>	<b>911,42</b>
			<b>Всего:</b>	<b>58,44</b>	<b>68,63</b>	<b>228,81</b>	<b>1909,72</b>
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак:</b>							
1	171	Гарнир гречка отварная с маслом	150/10	6,7	10,6	49,8	321
2	268	Биточки мясные с маслом	75/10	9,25	11,56	11,87	215,43
3	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
4	пр	Кисель витаминизированный	1/200	0	0	18	70
5	пр	Помидоры свежие в нарезке	1/40	0,8	0	25,2	104

			<b>Итого:</b>	<b>19,15</b>	<b>22,56</b>	<b>117,47</b>	<b>774,03</b>
		<b>Обед:</b>					
1	103	Суп с макаронами куриный	250	2,12	2,2	19,38	116,5
2	171	Рис отварной рассыпчатый или припущенный с маслом и овощами	200/10	5,07	11,75	54,64	344
3	278	Котлета мясная с соусом	80/50	10,5	15,25	15,62	241,75
4	349	Компот из сухих или замороженных фруктов	1/200	0,44	0	35,1	142,22
5	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
			<b>ИТОГО:</b>	<b>22,93</b>	<b>30</b>	<b>149,94</b>	<b>971,67</b>
			<b>Всего:</b>	<b>42,08</b>	<b>52,56</b>	<b>267,41</b>	<b>1745,7</b>
		<b>День 7</b>					
		<b>Завтрак:</b>					
1	386	Каша рисовая с маслом	200/10	8	14,9	60	481,5
2	184	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,4	7,6	110
3	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
4	пр	банан	1/150	2,25	0	35,4	150
			<b>ИТОГО:</b>	<b>16,1</b>	<b>21,7</b>	<b>115,6</b>	<b>805,1</b>
		<b>Обед:</b>					
1	пр	Огурцы свежие или консервированные	1/30	0,67	0	1,81	64,65
2	75	Рассольник домашний	1/250	2,1	5	19,1	129,8
3	312	Картофельное пюре	1/200	4,13	6,8	29,07	194
4	268	Котлета мясная с маслом	1/80/10	11,1	14,55	16,65	246,83
5	376	Чай с каркаде и цитрусом	1/200	0,6	0	0	154,4
6	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
			<b>ИТОГО:</b>	<b>23,4</b>	<b>27,15</b>	<b>91,83</b>	<b>916,88</b>
			<b>Всего:</b>	<b>39,5</b>	<b>48,85</b>	<b>207,43</b>	<b>1721,98</b>
		<b>День 8</b>					
		<b>Завтрак:</b>					
1	Сб.2007№304	Рис отварной рассыпчатый или припущенный с маслом и овощами	200/10	7,63	14,12	54,25	375
2	379	Компот из свежих или замороженных ягод	1/200	3,55	2,67	28,33	181,56
3	227	Рыба припущенная с маслом	80/10	15,8	15,5	3,2	179
4	14	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
5	131	Горошек зеленый с маслом	1/25/10	0,78	1,1	1,62	57,3

		<b>ИТОГО:</b>		<b>24,03</b>	<b>34,19</b>	<b>112,6</b>	<b>920,06</b>
		<b>Обед:</b>					
1	82	Борщ со сметаной	200/10	1,9	6,2	12,2	105,8
2	309	Макароны с маслом	150/10	7,2	6,4	38,2	239,2
3	296/330	Гуляш из курицы	80/30	9,5	12,6	9,4	199,5
4	376	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60
5	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
		<b>ИТОГО:</b>		<b>24,1</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>731,7</b>
		<b>Всего:</b>		<b>48,13</b>	<b>60,19</b>	<b>212,6</b>	<b>1651,76</b>
		<b>День 9</b>					
		<b>Завтрак:</b>					
1	210	Омлет с колбасой докторской	1/200	14,74	28,98	14,84	441
2	133	Кукуруза консерв.сладкая	1/25	0,55	0,78	2,25	19,33
3	389	Чай	1/200	1	0	24,4	101,6
4	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
5	пр	банан	1/75	0,96	0,21	8,58	40,5
		<b>Итого:</b>		<b>19,65</b>	<b>30,37</b>	<b>62,67</b>	<b>666,03</b>
		<b>Обед:</b>					
1	пр	Овощи свежие или тушеные	1/60	1,8	0	0,67	67,8
2	117/105	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250/30	6,88	11,7	50,9	333
3	170	Перловка с маслом	200/10	4,6	8,8	36,7	244
4	193	Сосиска молочная	80/10	5,8	11,51	2,8	143,23
5	385	Какао	1/200	5,8	6,6	9,9	122
6	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
		<b>ИТОГО:</b>		<b>29,68</b>	<b>39,41</b>	<b>126,17</b>	<b>1037,23</b>
		<b>Всего:</b>		<b>49,33</b>	<b>69,78</b>	<b>188,84</b>	<b>1703,26</b>
		<b>День 10</b>					
		<b>Завтрак:</b>					
1	171	Картофельное пюре	1/200	4,13	6,8	29,07	244
2	268	Биточки мясные с соусом	80/30	9,25	11,56	11,87	279,25
3	пр	Помидоры в нарезке	1/30	0,78	0	4,15	13,28
4	376	Кисель витаминизированный	1/200	0	0	18	70
5	пр	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
		<b>ИТОГО:</b>		<b>16,56</b>	<b>18,76</b>	<b>75,69</b>	<b>670,13</b>
		<b>Обед:</b>					
1	106	Суп рыбный	1/250	9,7	3,4	24,1	176,5

2	171	Рис с маслом	150/10	5,07	11,75	54,67	344
3	268	Котлета мясная с маслом	80/10	11,1	14,55	16,65	241,5
4	377	Напиток витаминизированный Витоша	200/15	0,2	0	16	65
5	пр	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
		<b>ИТОГО:</b>		<b>30,87</b>	<b>30,5</b>	<b>136,62</b>	<b>954,2</b>
		<b>Всего:</b>		<b>47,43</b>	<b>49,26</b>	<b>212,31</b>	<b>1624,33</b>
		<b>В среднем за 10-ть дней:</b>					