


Утверждаю

Директор МБОУ «Беляевская СОШ»

 О.А. Пустовалова
«31» 08

Приказ № 11



**Примерное меню на 10 дней
для обучающихся 5-11 классов с ограниченными
возможностями здоровья МБОУ «Беляевская СОШ»**

сезон осень-зима Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

2023-2024 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		550	19.6	18.2	97.4	632.2
Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за день		750	20.6	18.4	117,6	718,8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		705	31.1	17.5	90.7	643.8
Второй завтрак						
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
Итого за день		905	34.1	17.5	135.5	835
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	47.9	354.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2

	Итого за Завтрак	550	18.2	26.4	94.6	688.5
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	750	19	27.2	114,2	777,3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	28.3	24.7	106.9	762.7
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт питьевой 2,5%	200	6,8	5,1	11,1	116,3
	Итого за день	860	35,1	29.8	118	879
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	27.6	35.3	81.8	755.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за день	860	28.6	35.5	102	841,8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	21.5	19.1	93.6	631.9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	750	22,3	19.9	113,2	720,7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	30.4	15.1	90.9	620.3
	Второй завтрак					

Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	770	36.2	20.1	99.3	722.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	31.1	22.3	102.5	735.4
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за день	860	34.1	22.3	147.3	926,6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	28.6	15.6	86	598.6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	770	29.4	16.4	105,6	687,4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	550	18.2	21.4	77.3	573.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за день	750	19.2	21.6	97.5	659.7