

УТВЕРЖДАЮ:

Денюковская СОШ №1»

Умрихина О.А.

2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «ДЕНЮКОВСКАЯ СОШ №2»
 НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
– завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Итого за завтрак		250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
– обед:	Пи из свежей капусты с картофелем	100	13,57	14,88	7,29	224,44	189
	Котлета	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Макаронные изделия отварные	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Соус томатный	150	4,8	3,75	17,7	126	
	Снежок	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Хлеб пшеничный		35,05	33,95	130,14	975,66	
Итого за обед			49,01	49,22	226,04	1553,46	
Итого за день:							
День 2							
– завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377

	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за завтрак			19,84	17,67	111,56	684,84	
– обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,78	124,09	47
	Рыбные фрикадельки	100	13,28	6,87	7,01	102,63	175
	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	224
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед			30,74	18,67	135,04	797,02	
Итого за день:			50,58	36,34	246,6	1481,86	
День 3							
– завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248
Итого за завтрак			14,5	11,18	113,11	626,34	
– обед:	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Биточки	100	13,57	14,88	7,29	224,44	189
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за обед			29,72	28,88	106,78	815,85	
Итого за день			43,66	38,18	219,89	1408,98	
День 4							
– завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сыр	10	2,32	2,95	--	36,40	366

Итого за завтрак			20,77	15,33	100,11	621,42	
– <i>обед:</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета	100	13,57	14,88	7,29	224,44	189
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за обед			36,11	30,57	129,85	948,92	
Итого за день			56,88	45,9	229,96	1570,34	
День 5							
– <i>завтрак:</i>	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Итого за завтрак			15,4	17,65	98,04	613,34	
– <i>обед:</i>	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Рыбные фрикадельки	100	13,28	6,87	7,01	102,63	175
	Картофель отварной	180	3,77	8,45	32,65	218,95	239
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за обед			31,75	28,05	119,53	815,82	
Итого за день			47,15	45,7	217,57	1429,16	
Неделя 2							
День 6							
– <i>завтрак:</i>	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248
Итого за завтрак			13,94	11,18	113,11	626,34	
– <i>обед:</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63

	Котлета	100	13,57	14,88	7,29	224,44	189
	Пюре из гороха с маслом	180/5	20,76	4,61	45,76	295,37	130
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед			46,39	28,66	121,61	927,72	
Итого за день			60,33	37,96	234,72	1520,85	
День 7							
– завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за завтрак			17,51	12	109,74	617,08	
– обед:	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Шницели	100	13,57	14,88	7,29	224,44	189
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	
Итого за обед			35,3	31,51	133,11	966,62	
Итого за день			52,81	43,51	242,85	1583,7	
День 8							
– завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Итого за завтрак			14,12	16,05	92,73	572,66	
– обед:	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/30	12,63	13,54	9,16	208,6	204
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265

	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед			35,01	29,24	131,13	929,4	
Итого за день			49,13	45,25	223,86	1502,07	
День 9							
– завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Итого за завтрак			16,18	17,25	102,15	610,89	
	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
– обед:	Котлета	100	13,57	14,88	7,29	224,44	189
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед			32,41	36,29	125,55	866,66	
Итого в день			48,59	53,54	227,7	1477,55	
День № 10							
– завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
Итого за завтрак			21,56	19,36	115,62	722,25	
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
– обед:	Шницели	100	13,57	14,88	7,29	224,44	189
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	221
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	

Итого за обед			39,8	31,55	134,96	991,45	
Итого в день			61,36	50,91	250,58	1713,7	
Среднее значение за период:			51,95	44,65	231,98	1524,17	

Повар



Степанова Н.А.