

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Нижнечуманская СОШ»

Баевского района

\_\_\_\_\_ С.В. Игнатенко

1 сентября 2023 г.

Примерное меню горячих школьных завтраков для организации 2-х разового питания

для детей с ОВЗ от 12 до 18 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижнечуманская средняя общеобразовательная школа Баевского района Алтайского края»

на 2023-2024 учебный год

с. Нижнечуманка

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Каша молочная ячневая	200	9,82	3,95	43,02	307	90
	Фрукт	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19	0,006	12,38	56	377
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,14</b>	<b>16,85</b>	<b>77,18</b>	<b>579</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	206
	Сыр (порциями)	10	2,60	2,60	3,20	40,00	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	868
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,8	8,05	37,6	280	175
	Рыба припущенная (минтай)	120	15,9	0,9	0,0	72	245
	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	13
	Хлеб	30	1,5	0,6	10,3	52,3	

	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>34,25</b>	<b>26,1</b>	<b>106,38</b>	<b>818,8</b>	
--	--------------	------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	15	1,85	2,34		50	42
	Каша гречневая с маслом сливочным	200	6,8	8,05	37,6	280	175
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	129,58	274
	Чай с сахаром	200	1,26	1,4	15,93	82	46
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,18	71	
	Йогурт	100					
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>17,24</b>	<b>21,66</b>	<b>101,23</b>	<b>612,58</b>	
<b>Обед</b>	Котлеты	100	7,36	5,7	29,8	228	34
	Макаронные изделия	150	5,1	9,15	24,2	245	40
	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	46
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	206
	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41

	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	22
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>23,02</b>	<b>20,79</b>	<b>107,2</b>	<b>856</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Каша манная молочная с изюмом	220	12,1	7,02	35	314	195
	Кофейный напиток	200	0,09	0	22,41	88	868
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Фрукт	0,90	0,90	0,02	6,8	31,5	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>17,25</b>	<b>19,81</b>	<b>109,69</b>	<b>749,67</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	187
	Масло сливочное (порционное)	10	0,00	4,20	0,10	38,50	41
	Кофейный напиток	200	0,09	0	22,41	88	868
	Котлеты	120	10,8	23,4	0,4	255,4	608
	Макаронные изделия отварные	200	7,8	5,9	49,4	281,4	309

	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Фрукт	100					
	<b>Итого</b>	<b>838</b>	<b>23,08</b>	<b>40,04</b>	<b>105,6</b>	<b>873,30</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Каша молочная рисовая	200	9,84	3,95	48	287	175
	Какао	200	0,23	0,005	12,35	56	31
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Бутерброд с повидлом	15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Фрукт	0,90	0,90	0,02	6,8	31,5	
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>16,1</b>	<b>16,75</b>	<b>112,09</b>	<b>690,67</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих помидор	60	9,8	11,3	36,8	283	14
	Какао	200	1,26	1,80	20,16	137	379
	Сыр порционный	15	1,85	2,34		50	42

Тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,90	223,00	286
Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,8	8,05	37,6	280	175
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	187
Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>253,8</b>	<b>42,94</b>	<b>134,56</b>	<b>1153</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Каша молочная пшеничная	200	8,95	4,15	37,69	255	175
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	349
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,18	71	
	Бутерброд с повидлом	15	2,7	4,28	30,06	170,17	<b>7</b>
	Фрукт	0,90	0,90	0,02	6,8	31,5	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>17,38</b>	<b>18,12</b>	<b>128,21</b>	<b>777,17</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	200	3,00	4,50	20,10	135,00	197
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,005	12,35	56	31

	Запеканка из творога	200	35,9	22,8	39,3	506,5	469
	Соус абрикосовый	20	0,1	0,0	13,5	54,8	335
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,18	71	
	Бутерброд с повидлом	15	2,7	4,28	30,06	170,17	<b>7</b>
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>44,21</b>	<b>31,75</b>	<b>129,49</b>	<b>943,47</b>	

Прием пищи.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная	250	6,8	7,1	33,3	266,4	
	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	
	Сыр (порции)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	41
	Хлеб	40	3,0	1,2	20,6	104,7	
	Масло сливочное (порционное )	10	0,15	8,25	0,08	75	42
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,8</b>	<b>22,95</b>	<b>66,38</b>	<b>576,0</b>	
<b>Обед</b>	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	8,56	10,6	29,4	321	290
	Тефтели	120	13,30	14,80	17,50	257,00	286
	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	46
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	206
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>30,52</b>	<b>31,24</b>	<b>96,2</b>	<b>868</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	4.65	7.30	31.03	186,00	24
	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	47
	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	129.58	274
	Яйцо варёное в крутую	1 шт	5,10	4.60	0,30	63,00	25
	Хлеб	40	3,0	1,2	20,6	104,7	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>22,1</b>	<b>26,33</b>	<b>104,65</b>	<b>608,88</b>	
<b>Обед</b>	Котлеты	120	7,36	5,7	29,8	228	608
	Макаронные изделия	200	5,1	9,15	24,2	245	688
	Огурцы нарезка	100	0,046	3,65	1,43	40,38	13
	Нарезка из свежих помидор	120	0,9	0,2	2,7	18	
	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	46
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.20	6,30	10,30	109,00	187
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>18,216</b>	<b>33,49</b>	<b>95,48</b>	<b>838,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная геркулесовая	200	6,13	9,68	35,80	223,64	24
	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	37,5	
	Сыр порционный	15	1,85	2,34		50	42
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	868
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>12,01</b>	<b>20,71</b>	<b>85,38</b>	<b>569,14</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	200	2,00	5,20	13,10	106,00	8
	Масло сливочное (порционный)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Кофейный напиток	200	3,8	3,4	19,5	123,7	379
	Каша гречневая с маслом сливочным	200	5,1	9,15	34,2	180	302
	Тефтели	120	7,36	5,7	29,8	228	286
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>36,45</b>	<b>36,54</b>	<b>111,78</b>	<b>846,7</b>	

Прием пищи.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	9,55	4,15	40,92	255	198
	Компот из сухофруктов	200	0,09		22,41	88	868
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
	Бутерброд с повидлом	15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Питьевой йогурт	350	2,8	2	11,09	77	
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>17,42</b>	<b>10,07</b>	<b>120,09</b>	<b>661,17</b>	
<b>Обед</b>	Тефтели	120	4,98	5,89	14,3	228	286
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	190	302
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	868
	Масло сливочное (порционное )	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Сыр порционный	15	1,85	2,34		50	42
	Борщ	200	2,00	5,20	13,10	112,00	8
	Огурцы свежие	100	0,5	0,1	1,5	8,5	13
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,8	71	
<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>16,89</b>	<b>23,82</b>	<b>90,1</b>	<b>846,5</b>		

Прием пищи.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	250	9,7	9,9	57,4	356,5	21
	Фрукт	90	0,7	0,2	6,8	31,5	
	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	129.58	274
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	36
	Сыр (порции)	15	2,3	3,0	0,0	35,8	42
	Хлеб	40	3,0	1,2	20,6	104,7	
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>18,8</b>	<b>17,4</b>	<b>97,4</b>	<b>790,78</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	208
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	8,56	10,6	29,4	321	290
	Тефтели	80	4,98	5,89	14,3	228	286
	Горошек зелёный консервированный	60	1.9	0,1	3,9	24,1	335
	Чай с сахаром	200	0.00	0,00	30,60	118,00	46
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,18	71	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>20,62</b>	<b>22,13</b>	<b>113,38</b>	<b>883.1</b>	