УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Нижнечуманская СОШ»

Баевского района

_____ С.В. Игнатенко

2 сентября 2024 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 2024-2025 учебный год

с. Нижнечуманка

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
День 1							
Завтрак	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	100	0,7	0,2	6,8	31,5	
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Итого	550	13,14	16,85	77,18	579	
Обед	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
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	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	100	0,5	0,1	1,5	8,5	13
	Хлеб	40	1,5	0,6	10,3	52,3	

	Итого	830	34,25	26,1	106,38	818,8	
--	--------------	------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	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
	Какао-напиток на молоке	200	5,72	5,76	49,94	218,98	382
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,18	71	
	Йогурт	100					
	Итого	625	17,24	21,66	101,23	612,58	
Обед	Котлеты	100	7,36	5,7	29,8	228	34
	Макаронные изделия	150	5,1	9,15	24,2	245	40
	Какао-напиток на молоке	200	5,72	5,76	49,94	218,98	382

	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	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Горошек зеленый консервированный	100	1,9	0,1	3,9	24,1	22
	Итого	800	23,02	20,79	107,2	856	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	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
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Бутерброд с повидлом	30/15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Фрукт	100	0,90	0,02	6,8	31,5	
	Итого	575	17,25	19,81	109,69	749,67	
Обед	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
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30

	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	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Фрукт	100					
	Итого	870	23,08	40,04	105,6	873,30	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Каша молочная рисовая	200	9,84	3,95	48	287	175
	Кофейный напиток на молоке	200	1,52	0,24	40,06	158,50	379
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Бутерброд с повидлом	35/15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Фрукт	100	0,90	0,02	6,8	31,5	
	Итого	600	16,1	16,75	112,09	690,67	

Обед	Нарезка из свежих помидор	100	9,8	11,3	36,8	283	14
	Кофейный напиток на молоке	200	1,52	0,24	40,06	158,50	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	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Итого	825	253,8	42,94	134,56	1153	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Каша молочная пшеничная	200	8,95	4,15	37,69	255	175
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,18	71	

	Бутерброд с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Фрукт	100	0,90	0,02	6,8	31,5	
	Итого	605	17,38	18,12	128,21	777,17	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	3,00	4,50	20,10	135,00	197
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	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	40	2,28	0,24	14,18	71	
	Бутерброд с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Фрукт	100					
	Итого	815	44,21	31,75	129,49	943,47	

Прием пищи.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша овсяная	250	6,8	7,1	33,3	266,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	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
	Итого	510	15.8	22,95	66.38	576,0	
Обед	Картофельное пюре	200	8,56	10,6	29,4	321	694
	Тефтели	120	13.30	14,80	17,50	257,00	286
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	206
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Фрукт	100					
	Итого	860	30,52	31,24	96,2	868	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	4.65	7.30	31.03	186,00	24
	Фрукты свежие по сезонности	100	0,7	0,2	6,8	31,5	
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	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	
	Итого	710	22,1	26,33	104,65	608,88	
Обед	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
	Масло сливочное (порционное)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.20	6,30	10,30	109,00	187
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Итого	870	15,116	33,05	82,51	711,38	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	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	100	0,7	0,2	6,8	37,5	
	Сыр порционный	15	1,85	2,34		50	42
	Какао-напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Итого	565	12,01	20,71	85,38	569,14	
Обед	Борщ	200	2,00	5,20	13,10	106,00	8
	Масло сливочное (порционный)	10	0,15	8,25	0,08	75	41
	Какао-напиток на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Каша гречневая с маслом сливочным	200	5,1	9,15	34,2	180	302
	Тефтели	120	7,36	5,7	29,8	228	286
	Нарезка	100	0,046	3,65	1,43	40,38	13
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,8	71	

	Итого	870	36,496	40,19	113,21	887,08	
--	--------------	------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--

Прием пищи.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	8,2	12,2	41,4	333,6	175
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,56	377
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,8	71	
	Бутерброд с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	7
	Йогурт	100	2,5	1,2	18,1	63	
	Итого	595	15,77	17,92	126,77	725,77	
Обед	Тефтели	120	4,98	5,89	14,3	228	286
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	190	302
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,56	377
	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	40	2,28	0,24	14,8	71	

	Итого	835	16,89	23,82	90,1	846,5	
--	--------------	------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--

Прием пищи.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	9,7	9,9	57,4	356,5	21
	Фрукт	100	0,7	0,2	6,8	31,5	
	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33.52	129.58	274
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Сыр (порции)	15	2,3	3,0	0,0	35,8	42
	Хлеб	40	3,0	1,2	20,6	104,7	
	Итого	675	18,8	17,4	97,4	790.78	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	208
	Картофельное пюре	200	8,56	10,6	29,4	321	694
	Тефтели	100	4,98	5,89	14,3	228	286
	Горошек зелёный консервированный	100	1.9	0,1	3,9	24,1	335
	Чай	200	0,36	0,08	0,06	2,58	30
	Хлеб	40	2,28	0,24	14,18	71	
	Итого	840	20,62	22,13	113,38	883.1	