

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛУГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ТАЛЬМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
Директор  
школы \_\_\_\_\_

Основное (организованное) меню для обучающихся 1-4х классов с ОВЗ на 12 дней



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г/100г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
№171 <small>Сборник техно-поисковых карт, рецептур блюд для питания в детских дошкольных учреждениях - Уфа: ИИИ Польковский Ю.И. 2012. Составитель: Маманова И.А., Зайцева Н.В.</small>	Каша пшеничная молочная жидкая	200 г	7,6	7,98	36,22	247,16
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93
	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	70,66
3	батон масло-сыр	25\15\10	2,38	7,02	15,59	135,2
	банан 1 шт.	200	1,36	1,02	35,02	104
	<b>второй завтрак</b>					
	свежий томат в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24
122	Плов с м. кури	250	24,5	27	44,2	522
276	Кисель из св. ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
	<b>Итого:</b>	<b>1140</b>	<b>45,57</b>	<b>47,25</b>	<b>201,53</b>	<b>1357,02</b>
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	свежий томат в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24
436	картофель по - домашнему с отвар гов	200	25,8	23,58	17,18	384,04
276	Кисель из св. ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	<b>второй завтрак</b>					
726	блинчики	200\10	15,3	23,1	67,2	542
685	чай	200	2,9	2,8	14,9	94
	яблоко 1шт.	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>		<b>50,05</b>	<b>51,08</b>	<b>168,23</b>	<b>1330,84</b>
<b>3 день:</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
56	свежий огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14
333	Рожки отварные с сыром и маслом	200\18\12	9,2	15,2	26,4	320
451	котлета биточки, шиндель	85	10,8	8,75	8,7	157,5
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	хлеб	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	<b>второй завтрак</b>					
294	сырники из творога	150\10	25,8	16,2	38,2	404
692	Какао с медом	200	3,3	2,5	13,7	88
	<b>Итого:</b>		<b>54,45</b>	<b>43,65</b>	<b>146,25</b>	<b>1232</b>

\*- Каша может быть рисовой, кукурузной

4 день						
<b>Завтрак:</b>						
37	свежий томат в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24
520	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,66
394	Тфтели рыбные	100/60	15	10,4	20,2	232
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
<b>второй завтрак</b>						
б.п.	йогурт	200	7,8	5,4	13	132
б.п.	булочка сдобная	100	7,8	8,6	52,6	318
	<b>Итого:</b>		<b>40,76</b>	<b>32,15</b>	<b>167,25</b>	<b>1109,46</b>
5 день						
<b>завтрак:</b>						
297	Гречневая каша	206	10,1	6,3	41,7	268
487	куры отварные	120	30	15	0,59	268,04
276	чай с лимонном	207	0,26	0,03	24,15	61,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>44,31</b>	<b>21,83</b>	<b>90,59</b>	<b>703,98</b>
<b>второй завтрак</b>						
340	омлет натуральный	120	10,6	15,6	1,8	190
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
685	чай	200	0,1	0,03	9,9	35
	<b>Итого:</b>		<b>103,27</b>	<b>59,79</b>	<b>217,03</b>	<b>1739,76</b>
6 День:						
<b>Завтрак:</b>						
20	томат в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24
492	плов с курицей	250	33	29,7	65,5	663,7
631	Компот из свеж. фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	сыр	20	4,64	5,9	0	72
<b>второй завтрак</b>						
333	банан 1 шт.	100	1,5	0,5	21	96
	батон	50	4,6	0,9	24	118
	ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	<b>Итого:</b>		<b>54,79</b>	<b>42,8</b>	<b>164,05</b>	<b>1256,5</b>
7 День:						
<b>Завтрак:</b>						
	свежий огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14
520	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,66
78	Рыба тушеная с овощами	90/50	20,1	5,5	6,6	157
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
<b>второ второй завтрак</b>						
	батон, сыр	30/10	5	3	14,5	106
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
	груша 1 шт	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого:</b>		<b>35,96</b>	<b>16,75</b>	<b>138,55</b>	<b>838,46</b>
8 День:						
<b>Завтрак:</b>						
332	макарены отварные	207	7,33	5,55	44,44	261
451	котлета, соус	150	162,48	11	10	4,99
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	йогурт	200	7,11	7,55	36,77	245
<b>второй завтрак</b>						
	Овсянники	200/10	15,3	23,1	67,2	542
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
	яблоко 1шт.	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>		<b>381,14</b>	<b>75,6</b>	<b>331,22</b>	<b>1959,58</b>

9 день						
Завтрак						
39	свежие томаты в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24
520	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,60
487	куры отварные	120	32,8	22,8	7,5	368
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
бн	сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140
второй завтрак						
311	сырники из творога	150\10	25,8	16,2	38,2	404
630	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69
	банан 1шт.	100	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого:</b>		<b>71,46</b>	<b>49,4</b>	<b>165,65</b>	<b>1394,46</b>

10 День						
124	Щи из свеж. капусты*	250\10	2,1	7	10,1	112
5	Гренки с сыром	50	7,9	7,2	27,5	210
631	Компот из свеж. фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	<b>Итого:</b>		<b>14,15</b>	<b>14,8</b>	<b>78,95</b>	<b>496,8</b>

\*-1 Блюдо может заменено на -свекольник,борщ с картофелем и капустой

второй завтрак						
	батон/масло	30\10	2,4	8,6	14,6	146
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>40,7</b>	<b>186,2</b>	<b>1227,6</b>

11 День						
Завтрак:						
311	Каша рисовая молочная жидкая	206	7,33	10,22	35,44	263
642	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
3	батон/масло сыр	30\10\15	4,76	14	31	260
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	фрукт в ассортименте(груша 1 шт)	300	1,9	0,22	12,42	135
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>20,84</b>	<b>27,74</b>	<b>117,91</b>	<b>858,8</b>
второй завтрак						
340	омлет натуральный	120\5	10,6	15,6	1,8	190
	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,2	29,2	140
685	чай	200	0,1	0,03	9,9	35
	<b>Итого:</b>		<b>56,88</b>	<b>72,31</b>	<b>276,72</b>	<b>2082,6</b>

12 День						
завтрак:						
31	свекла отварная	50	0,8	0,1	3	21,3
520	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,66
253	рыба запеченая с морковью	180	61	27,22	9,7	531
бн	сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>70,46</b>	<b>35,22</b>	<b>97,45</b>	<b>985,96</b>
второй завтрак						
	булочка сдобная	100	7,8	8,6	52,6	318
693	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88
	банан 1 шт.	200	3	1	42	192
	<b>Итого:</b>		<b>155,02</b>	<b>82,54</b>	<b>303,2</b>	<b>2569,92</b>