

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

УТВЕРЖДАЮ



Основное (организованное) меню для обучающихся 5-11-х классов с ОВЗ на 12 дней

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
№171 <small>Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа, ИП Поликовский Ю.И., 2012. Составители: Маннанова И.А., Заляева И.В.</small>	Каша пшеничная молочная жидкая	200\7	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 сыр\масло	25\15\10	2.38	7.02	15.59	135.2
	банан 1 шт.	200	1.36	1.02	35.02	104
	<b>Итого:</b>	<b>664</b>	<b>17,57</b>	<b>19,05</b>	<b>116,73</b>	<b>650,02</b>
	<b>второй завтрак</b>					
	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
122	Плов с м. куриц	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>580</b>	<b>28</b>	<b>28,2</b>	<b>84,8</b>	<b>707</b>
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
71	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
436	Жаркое по-домашнему	300	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>Итого:</b>		<b>31.05</b>	<b>24,38</b>	<b>66,53</b>	<b>600,84</b>
	<b>второй завтрак</b>					
726	блинчики	100\60	15	10.4	20.2	232
639	чай	200	1	0.05	27.5	110
	яблоко 1шт.	200	0.8	0.8	19.6	94
	<b>Итого:</b>		<b>16,8</b>	<b>11,25</b>	<b>67,3</b>	<b>436</b>
<b>3 день:</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
333	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
333	Рожки отварные с сыром и маслом	200\25\15	12.5	19.7	35.1	373
451	котлета,биточки,шницель	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
139	<b>Итого:</b>		<b>28,65</b>	<b>29,45</b>	<b>103,05</b>	<b>791,3</b>
	<b>второй завтрак</b>					
294	сырники из творога	150\10	25.8	16.2	38.2	404
692	Какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88
	<b>Итого:</b>		<b>25,8</b>	<b>16,2</b>	<b>38,2</b>	<b>404</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	Тертые рыбные	120/50	26	32.7	20.6	483
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	110
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>		<b>36.16</b>	<b>40.45</b>	<b>102.05</b>	<b>910.46</b>
	<b>второй завтрак</b>					
б/н	йогурт	200	7.8	5.4	13	132
б/н	булочка сладкая	100	7.8	8.6	52.6	318
	<b>Итого:</b>		<b>15.6</b>	<b>14</b>	<b>65.6</b>	<b>450</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 лимоном	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	4.6	0.9	24	118
685	чай	200	0.1	0.03	9.9	35
	<b>Итого:</b>		<b>15.3</b>	<b>16.53</b>	<b>35.7</b>	<b>343</b>
6 День:						
	<b>Завтрак:</b>					
311	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>11.9</b>	<b>6.4</b>	<b>53.4</b>	<b>322</b>
7 День:						
	<b>Завтрак:</b>					
20	томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
98	Жаркое по-домашнему	300	22.5	24.2	24.4	406
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	30	6.96	8.85	0	108
	<b>Итого:</b>		<b>34.71</b>	<b>33.85</b>	<b>69.55</b>	<b>712.8</b>
	<b>второй завтрак</b>					
	батон.сыр	30/10	5	3	14.5	106
705	Напиток из плодов вишневика	200	0.6	0.3	27	111
	груша 1 шт	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>3.6</b>	<b>51.8</b>	<b>264</b>
8 День						
332	макароны 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>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>180.87</b>	<b>24.6</b>	<b>115.36</b>	<b>617.79</b>
	<b>второй завтрак</b>					
253	блинчики	200/10	15.3	23.1	67.2	542
653	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>19.4</b>	<b>26.4</b>	<b>100.5</b>	<b>724</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	186.66
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						
294	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 1 шт.	100	1.5	0.5	21	96
	<b>Итого:</b>		<b>28.9</b>	<b>18.5</b>	<b>71.6</b>	<b>569</b>
10 День						
Завтрак						
124	Щи из свеж капусты*	300\12	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						
1	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
	<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>18.94</b>	<b>27.52</b>	<b>105.49</b>	<b>723.8</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>15.2</b>	<b>16.83</b>	<b>40.9</b>	<b>365</b>
12 день						
завтрак						
31	свекла отварная	50	0.8	0.1	5	21.5
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 слобная	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>154.22</b>	<b>82.44</b>	<b>298.2</b>	<b>2548.42</b>