



Согласовано:
 Директор МБОУ школа №

Примерное меню
 для учащихся ОВЗ
 96 руб

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
			граммы			
Понедельник первой недели						
Завтрак						
128-2008	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	5,59	6,69	26,16	187,00
421-2017	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	28,26	157,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		14,73	11,10	99,95	555,00
Обед						
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,40
279-2017	Тефтели с рисом	35	10,98	13,07	10,87	225,00
97-2008	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,20	220,50
146-2008	Чай с сахаром лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		22,41	24,24	99,80	728,90
	Всего		37,14	35,34	199,75	1283,90
Вторник первой недели						
Завтрак						
125-2008	Каша манная на молоке с маслом жидкая	200/5	6,03	7,41	31,70	218,00
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		10,61	8,99	77,43	431,00
Обед						
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	21,80	120,00
289-2017	Рагу из птицы	120	16,00	15,90	25,90	329,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		22,90	19,48	93,23	660,00
	Всего		33,51	28,47	170,66	1091,00
Среда первой недели						
Завтрак						
127-2008	Каша пшенная вязкая на молоке с маслом	150/5	6,45	7,54	33,01	226,00
421-2017	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	28,26	157,00
684,685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		15,59	11,95	106,80	594,00
Обед						
47-2008	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	3,48	17,80	133,60
451-2004	Биточки рубленые	45	6,30	9,10	10,40	204,90
127-2008	Каша пшенная гарнирная	150	5,25	6,90	25,05	180,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		21,09	21,06	98,78	729,50
	Всего		36,68	33,01	205,58	1323,50
Четверг первой недели						
Завтрак						
130-2008	Каша рисовая на молоке вязкая с маслом	150/6	4,45	6,63	31,63	286,60
146-2008	Чай с сахаром лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		9,03	8,21	77,36	499,60

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,
			граммы			
Обед						
39-2008	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	18,70	84,80
87-2008	Суфле рыбное	35	12,50	10,60	22,60	254,10
92-2008	Картофельное пюре	100	3,15	6,75	21,90	163,50
684,685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		21,73	23,09	108,73	713,40
	Всего		30,76	31,30	186,09	1213,00
Пятница первой недели						
Завтрак						
510-2004	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	150/5	5,59	6,69	26,16	187,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
300-2013	Печенье или манник	35	6,00	4,00	16,00	103,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		16,07	12,27	87,69	501,00
106-2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,96	3,10	14,70	112,00
492-2004	Плов из курицы	100	8,79	16,41	44,10	347,70
350-2017	Кисель из вишни	200	0,13	0,00	24,50	117,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		19,16	21,09	113,83	729,70
	Всего		35,23	33,36	201,52	1230,70
Суббота первой недели						
Завтрак						
130-2008	Каша Дружба вязкая на молоке с маслом	200/5	5,25	7,05	25,05	180
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		9,73	8,63	70,58	391,00
Обед						
160-2004	Суп молочный с домашней лапшой	200	5,60	6,32	19,76	112,80
106-2008	Запеканка из творога с повидлом	150	11,90	14,60	20,90	366,00
146-2008г	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	90,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		21,78	22,50	86,19	721,80
	Всего		31,51	31,13	156,77	1112,80
Понедельник второй недели						
Завтрак						
510-2004	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	150/5	5,59	6,69	26,16	187,00
421-2017	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,83	28,26	157,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		14,73	11,10	99,95	555,00
Обед						
56-2008	Суп из овощей	200	6,2	5,52	19,9	127,36
75-2008	Котлета Детская	35	5,80	7,20	8,20	177,80
128-2008	Рис припущенный	100	6,70	7,40	14,90	190,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		23,18	21,70	88,53	706,16
	Всего		37,91	32,80	188,48	1261,16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич
			граммы			ценность,
Вторник второй недели						
Завтрак						
125-2008	Каша манная на молоке с маслом жидкая	150/5	6,03	7,41	31,70	218,00
421-2017	Булочка Домашняя	70	5,10	8,80	30,70	222,60
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		15,61	17,79	107,93	651,60
Обед						
47-2008	Суп картофельный с бобовыми	200	5,96	3,48	17,80	133,60
81-2008	Фрикадельки Петушок	35	8,37	13,10	14,40	222,60
97-2008	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,20	220,50
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		24,06	24,31	112,93	787,70
	Всего		39,67	42,10	220,86	1439,30
Среда второй недели						
Завтрак						
130-2008	Каша рисовая на молоке вязкая с маслом	150/6	2,25	6,00	23,70	163,50
146-2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		6,83	7,58	69,43	376,50
Обед						
39-2008	Борщ с.капустой и картофелем со сметаной	200	3,60	4,16	10,48	84,80
394-2004	Тефтели рыбные	50	13,00	9,60	17,40	180,00
92-2008	Картофельное пюре	100	3,15	6,75	21,90	163,50
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		24,23	22,09	95,31	639,30
	Всего		31,06	29,67	164,74	1015,80
Четверг второй недели						
Завтрак						
127-2008	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	150/5	6,45	7,54	33,01	226,00
421-2017	Булочка Домашняя	70	5,10	8,80	30,70	222,60
684,685-2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		16,03	17,92	109,24	659,60
Обед						
48-2008	Суп крестьянский с пшеном	200	2,08	4,24	22,44	102,80
63-2008	Гуляш из курицы	50	6,30	7,10	10,40	204,90
510-2004	Каша гречневая гарнирная	100	4,50	7,05	23,25	180,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		17,36	19,97	101,62	698,70
	Всего		33,39	37,89	210,86	1358,30
Пятница второй недели						
Завтрак						
510-2004	Каша овсянная на молоке с маслом	150/5	7,71	13,73	32,92	286,00
685-2004г	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
300-2013	Печенье или манник	35	6,00	4,00	16,00	103,00
428-2017	Хлеб ржано- пшеничный(или булочка школьная)	50	4,28	1,58	30,53	153,00
	Итого		18,19	19,31	94,45	600,00

