

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Инкинская средняя общеобразовательная школа"

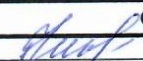
Утверждено
Директор школы:
Е.В. Бабенко
Приказ от « 29 » 2024 № 190

Меню на 10 дней

для организации питания детей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с 1 по 4 классы в 2024-2025 учебном году. Возрастная группа: с 7 до 11 лет включительно.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Номер блюда
					Белки	Жиры	Углеводы	
1 День (Пн)	Макароны отварные	150	14,98	144,9	5,65	0,67	29,04	297
Завтрак	Котлеты ,биточки ,шницели	90	64,9	257,4	16,02	15,75	12,87	386
	Соус томатный	30	1,97	19,68	0,32	1,12	2,08	462
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	87,89	552,48	24,37	17,78	73,75	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.
	Мандарин	100	27,54	53	0,8	0,3	13,3	118
	Итого:	300	58,07	97,8	2,8	0,5	24,5	
Всего:	800	145,96	650,28	27,17	18,28	98,25		
2 День (Вт)	Каша ячневая	200	18,27	271,2	6,4	11,4	35,76	261
Завтрак	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	508
	Булочка домашняя	70	13,86	271,83	5,25	9,1	42,26	583
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	52,55	757,53	17,53	24,04	117,78	
2 прием	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	пром.
	Итого:	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	
	Всего:	590	108,17	831,53	17,53	24,04	136,28	
3 День (Ср)	Плов из отварной птицы	200	51,67	341,9	15,24	15,14	36,1	411
Завтрак	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Яблоко	100	13,76	47	0,4	0,4	9,8	118
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	530	71,47	519,4	18,02	15,78	75,66	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	300	60,41	122,8	4,8	2,7	22,2	
Всего:	830	131,88	642,2	22,82	18,48	97,86		
4 День (Чт)	Картофельное пюре	150	15,25	138	3,15	6,6	16,35	434
Завтрак	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	25,74	181,5	11,64	6,24	3,48	348
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200	15,37	80	0	0	19,4	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	59,36	470	17,07	13,08	53,99	
2 прием	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.

	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	пром.
	Итого:	390	116,03	196,8	4,80	2,70	40,7	
	Всего:	890	175,39	666,8	21,87	15,78	94,69	
5 День (Пт)	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,42	253,05	8,55	7,85	37,08	243
Завтрак	Курица в соусе с томатом	120	55,3	192	13,6	13,5	4,1	410
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,63	110	0,5	-	27	527
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	86,35	625,55	24,93	21,59	82,94	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.
	Мандарин	100	27,54	53	0,8	0,3	13,3	118
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	400	87,95	175,8	5,60	3	35,5	
	Всего:	900	174,3	801,35	30,53	24,59	118,44	
6 День (Пн)	Каша «Дружба»	150	14,23	169,65	3,94	8,74	18,79	266
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	18,35	150,2	3,92	10,41	9,98	97
	Кофейный напиток с молоком	200	11,41	79	3,2	2,7	15,9	514
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	500	73,87	476,85	13,86	24,35	55,67	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.
	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	пром.
	Итого:	290	86,15	118,8	2	0,2	29,7	
	Всего:	790	160,02	595,65	15,86	24,55	85,37	
7 День (Вт)	Рагу из птицы	200	34,65	283,43	15,77	16,46	18,17	412
Завтрак	Чай с лимоном	200	6,54	61	0,1		15,2	504
	Булочка домашняя	70	13,86	271,83	5,25	9,1	42,26	583
	Хлеб в ассортименте	40	3	94	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	510	58,05	710,26	23,40	25,8	90,39	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.
	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	пром.
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	390	116,03	196,8	4,80	2,7	40,7	
	Всего:	900	174,08	907,06	28,20	28,5	131,09	
8 День (Ср)	Рис отварной	150	18,52	204,6	3,69	6,08	33,81	419
Завтрак	Гуляш из говядины	120	97,6	297	20,6	22	4,2	373
	Напиток "Витошка с Витаминами"	200	15,37	80	0	0	19,4	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	134,49	652,1	26,57	28,32	72,17	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.

	Яблоко	100	14,44	47	0,4	0,4	9,8	118
	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	пром.
	Итого:	390	100,59	165,8	2,40	0,6	39,5	
	Всего:	890	235,08	817,9	28,97	28,92	111,67	
9 День (Чт)	Макароны отварные	150	14,98	144,9	5,65	0,67	29,04	297
Завтрак	Печень говяжья - по Строгоновски ,соус сметанный	110	66,63	213	18	13,8	4,3	403/451
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,63	110	0,5	-	27	527
	Хлеб в ассортименте	40	3	94	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	95,24	561,9	26,43	14,71	75,1	
2 прием	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	100	29,88	78	2,80	2,50	11	
	Всего:	600	125,12	639,9	29,23	17,21	86,1	
10 День (Пт)	Картофельное пюре	150	15,25	138	3,15	6,6	16,35	434
Завтрак	Тефтели из говядины паровые	90	49,62	183,6	12,42	11,43	7,83	394
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	451
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	500	76,03	486,69	18,41	21,46	54,95	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	пром.
	Мандарин	100	27,54	53	0,8	0,3	13,3	118
	Итого:	300	58,07	97,8	2,8	0,5	24,5	
	Всего:	800	134,1	584,49	21,21	21,96	79,45	
		Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Итого за весь период	1564,1	243,39	222,31	1039,2	7137,16	7990	
	Среднее значение за период	156,41	24,39	22,23	103,92	713,71	799	
	Содержание белков, жиров, углеводов		3,41	3,11	14,56			
	Стоимость одного дня – 156,41							
	Составила  Чикова Т.В.							

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тап Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Издание 7-е с дополнениями. 2013 год. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов 1-4 классов ООО Новосибирск 2020.