

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Инкинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено
Директор школы:
_____ Е.В. Бабенко

Приказ от «29» августа 2024 № 130

Меню на 10 дней

для организации питания детей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в 2024-2025 учебном году . Возрастная группа : с 12 лет и старше .

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевая ценность			Номер блюда
					Белки	Жиры	Углеводы	
1 День (Пн)	Макароны отварные	200	21,74	193,2	7,53	0,91	38,72	297
Завтрак	Котлеты ,биточки ,иницели	100	72,68	286	17,80	17,50	14,30	386
	Соус томатный	40	2,82	26,24	0,43	1,49	2,78	462
	Чай с лимоном	200	6,54	61	0,1		15,2	504
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	106,78	636,94	10,34	2,64	71,46	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	
	Мандарин	100	27,54	53	0,8	0,3	13,3	
	Итого:	300	58,07	97,8	2,8	0,5	24,5	
	Всего:	870	164,85	734,74	13,14	3,14	95,96	
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	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	583
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	610	88,99	874,37	21,08	27,84	134,82	
2 прием	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	
	Итого:	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	
	Всего:	700	144,61	948,37	21,08	27,84	153,32	
3 День (Ср)	Яйцо отварное	40	10,21	63	5,1	4,6	0,3	306
Завтрак	Плов из отварной птицы	200	51,67	341,9	15,24	15,14	36,1	411
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	502
	Яблоко	100	13,76	47	0,4	0,4	9,8	
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	81,68	582,4	23,12	20,38	75,96	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	
	Итого:	300	60,41	122,8	4,8	2,7	22,2	
	Всего:	870	142,09	705,2	27,92	23,08	98,16	
4 День	Картофельное пюре	200	33,55	184	4,2	8,8	21,8	434
Завтрак	Рыба тушеная в сметанном соусе	200	50,08	194	19,4	10,4	5,8	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:	630	102	528,5	25,88	19,44	61,76	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	

	Пюре фруктовое 100 гр	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	
	Итого:	290	86,15	118,8	2,00	0,20	29,7	
	Всего:	920	188,15	647,3	27,88	19,64	91,46	
5 День (Пт)	Каша гречневая рассыпчатая	200	33,07	337,4	11,40	10,45	49,44	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:	550	102	709,9	27,78	24,19	95,3	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	
	Мандарин	100	21,69	53	0,8	0,3	13,3	
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	
	Итого:	400	82,1	175,8	5,60	3	35,5	
	Всего:	950	184,1	885,7	33,38	27,19	130,8	
6 День (Сб)	Каша Дружба	200	17,32	226,2	5,25	11,65	25,05	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
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	пром.
	Итого:	580	79,96	603,9	17,45	27,5	76,69	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	
	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	
	Итого:	290	86,15	118,8	2	0,2	29,7	
	Всего:	870	166,11	722,7	19,45	27,7	106,39	
7 День	Рагу из птицы	250	72,04	354,28	19,74	20,57	22,71	412
Завтрак	Чай с лимоном	200	6,54	61	0,1		15,2	504
	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	583
	Хлеб в ассортименте	40	3	94	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	102	819,95	28,12	31,21	100,97	
2 прием	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	
	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	
	Итого:	190	85,5	152	2,80	2,5	29,5	
	Всего:	760	187,5	971,95	30,92	33,71	130,47	
8 День (Ср)	Рис отварной	200	30,61	272,8	4,92	8,09	45,08	419
Завтрак	Гуляши 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:	550	146,58	720,3	27,80	30,33	83,44	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	
	Итого:	200	30,53	44,8	2,00	0,2	11,2	
	Всего:	750	177,11	765,1	29,80	30,53	94,64	
9 День (Чт)	Макароньы отварные	200	21,74	193,2	7,53	0,91	38,72	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:	550	102	610,2	28,31	14,95	84,78	
2 прием	Йогурт 100 гр	100	29,88	78	2,8	2,5	11	
	Пюре фруктовое	90	55,62	74	0,00	0,00	18,5	
	Итого:	190	85,5	152	2,80	2,50	29,5	
	Всего:	740	187,5	762,2	31,11	17,45	114,28	
10 День (Пт)	Картофельное пюре	200	33,55	184	4,2	8,8	21,8	434
Завтрак	Тфтели из говядины паровые	100	58,09	204	13,8	12,7	8,7	394
	Соус сметанный	40	6,83	46,12	0,62	4,25	1,35	451
	Чай с лимоном	200	6,54	61	0,1		15,2	504
	Хлеб в ассортименте	30	3	70,5	2,28	0,24	14,76	114
	Итого:	570	108,01	565,62	21	25,99	61,81	
2 прием	Сок 0,2	200	30,53	44,8	2	0,2	11,2	
	Мандарин	100	27,54	53	0,8	0,3	13,3	
	Итого:	300	58,07	97,8	2,8	0,5	24,5	
	Всего:	870	166,08	663,42	23,8	26,49	86,31	
		Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за весь период		1708,1	258,48	236,77	1101,79	7806,68	8300	
Среднее значение за период		170,81	25,85	23,68	110,18	780,668	830	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			3,31	3,03	14,11			
Стоимость одного дня – 170,81								
Составила _____ Чикова Т.В.								

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

