

"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ №1 с.п.Шалушка
 _____/З.Кучменов/
 Приказ № 116 от "__28__" 08.2024 г

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ №1 с.п. Шалушка для детей с ОВЗ и инвалидностью

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория:
 сезон:

№ рец. **	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	135,30
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	505	26,57	13,30	69,79	510,10
Второй завтрак						
54-3в-2020	Кекс	50	2,50	9,90	27,90	210,50
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90

** Сборник рецептов блюд ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2021 г.

день: 2 вторник

возрастная категория:

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)***	60	0,60	0,00	1,50	12,70
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	14,10	13,70	3,90	205,00
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	555	25,27	21,40	70,29	589,30
Второй завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,8	12,8	40,1	310,9
	Итого за Второй завтрак:	200	8,80	12,80	0,00	310,90

день: 3 среда

возрастная категория:

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20
	Итого:	530	36,87	21,00	74,59	634,70
Второй завтрак						

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак:	220	1,70	2,00	21,40	110,00

день: 4 четверг
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	9,60	8,00	0,60	113,20
54-3г-2020	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,70
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	55	4,07	0,60	22,89	113,20
Пром.	Печенье	30	1,20	2,70	9,90	138,00
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	505	17,62	14,79	60,90	724,35
Второй завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00

день: 5 пятница
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50

Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Фрукт (яблоко)***	150	0,75	0,75	17,70	113,00
	Итого:	605	30,32	12,65	70,59	550,30
Второй завтрак						
54-3в-2020	Кекс	50	2,50	9,90	27,90	210,50
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90

день: 6 суббота

возрастная категория:

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,10	4,30	258,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Фрукт (яблоко)***	150	0,75	0,75	17,70	113,00
	Итого:	635	23,72	26,75	89,59	725,90
Второй завтрак						
Пром.	Вафли	50	17,10	9,00	22,40	239,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за Второй завтрак:	250	17,30	9,00	28,90	266,10

день: 7 понедельник

неделя: 2

возрастная категория:

сезон:

--	--

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,60	0,10	3,05	15,65
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	15,00	15,00	14,00	244,00
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	итого	525	25,17	20,60	79,24	596,45
Второй завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,8	12,8	40,1	310,9
	Итого за Второй завтрак:	200	8,80	12,80	0,00	310,90

день: **8 вторник**

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	535	37,27	21,10	76,29	643,20
Второй завтрак						
54-3в-2020	Кекс	50	2,50	9,90	27,90	210,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
	Итого за Второй завтрак:	250	3,10	9,90	60,90	344,90

день: 9 среда
 возрастная категория:

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,80	12,80	40,20	311,00
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	98,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	560	30,07	21,40	97,19	700,90
Второй завтрак						
Пром.	Вафли	50	17,10	9,00	22,40	239,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за Второй завтрак:	250	17,30	9,00	28,90	266,10

день: 10 четверг
 возрастная категория:

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	135,30
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	505	30,97	17,50	75,59	588,90

Второй завтрак						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,2
Итого за Второй завтрак:		220	1,70	2,00	21,40	110,00

день: 11 пятница

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,50	5,60	24,30	191,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	99,15
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
Итого		515	14,97	24,79	74,75	608,30
Второй завтрак						
54-3в-2020	Кекс	50	2,50	9,90	27,90	210,50
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Итого за Второй завтрак:		50	2,50	9,90	27,90	210,50

день: 12 суббота

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	9,60	8,00	0,60	113,20
54-3г-2020	Макаронны с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207,70

54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	55	4,07	0,60	22,89	113,20
Пром.	Печенье	30	1,20	2,70	9,90	138,00
	Фрукт (яблоко)***	150	0,75	0,75	17,70	113,00
	Итого:	625	15,82	12,15	57,69	713,00
Второй завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288
	Итого за Второй завтрак:	200	8,30	11,60	37,50	288,00