

Школа

МКОУ "Чуноярская средняя школа №13

**Примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

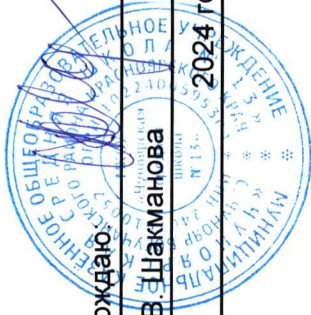
7-11 лет

ОВЗ

Утверждаю:

директор А.В. Цакманова

2024 год



День недели	№ рецептуры	Раздел меню	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День №1 завтрак</b>								
	54-21к-2020	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
	54-23гн-2020	гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91,2
	пром	хлеб	хлеб	40	2	0	24	117,4
	пром		булочка	60	4	3	29	150
				500	15,25	12,9	92,4	552,3
<b>День №1 обед</b>								
	54-7с-2020	1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	149,5
	54-9м-2020	2 блюдо	жаркое по домашнему	150	20,1	24,2	18,1	323
	54-3гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	пром	хлеб бел.	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,2	8,6	31,3
				660	30,46	27,98	75,6	649,1
			<i>итого</i>	1160	45,71	40,88	168	1201,4
<b>День №2 завтрак</b>								
	54-9к-2020	гор.блюдо	каша манная молочная	200	8	12	45	265
	пром		повидло фруктовое	40	0	0	36	145
	54-22хн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27

пром	хлеб	хлеб	40	2	0	12	58
	фрукты						
			480	10,8	11,7	99,12	494,5
<b>День №2 обед</b>							
54-6с-2020	1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	5,7	4,16	16,25	131,7
54-1м-2020	2 блюдо	бефстроганов из куринной грудки	120	18	19	3	210
54-4г-2020	гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	56	239
54-22хн-2020	напиток	кисель	200	0	0	13	53
пром	хлеб бел.	хлеб	60	2	0	12	58
			730	34,1	29,86	100,05	691,5
			1210	44,9	41,56	199,17	1186
<b>День №3 завтрак</b>							
54-6к-2020	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшеничная	200	10	16	38	288
54-3гн-2020	гор.напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
пром	хлеб	хлеб	40	4	1	24	117
пром	напиток	сок фруктовый	200	2,3	0	33,6	100
			640	17	16,4	101,6	533,3
<b>День №3 обед</b>							
54-8с-2020	1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	7	5	16	134
54-1г-2020	гарнир	макароны отварные	150	7	5	48	269
54-21м-2020	2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9	221
54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
пром	хлеб бел.	хлеб	60	4	1	24	117
			710	37,6	26,5	104,2	807,44



<b>День №4 завтрак</b>									
54-16к-2020	гор.блюдо	каша "Дружба"	1350	54,6	42,9	205,8	1340,74		
54-23гн-2020	гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	5	6,9	23,9	178		
пром	хлеб	хлеб	40	4	4	11	91,2		
54-1з-2020	кисломол	сыр твердых сортов в нарезке	30	4	1	24	117		
				4	8	0	107,4		
			470	17	19,1	58,9	494		
	<i>итого</i>								
<b>День №4 обед</b>									
54-7с-2020	1 блюдо	суп куриный с домашней лапшой	200	7	4	31	150		
54-11р-2020	2 блюдо	рыба тушеная в томате	100	15	11	7	234		
54-6г-2020	гарнир	рис отварной	150	4	5	45	209		
54-4гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27		
пром	хлеб бел.	хлеб	60	4	1	24	117		
	<i>итого</i>		710	29,3	20,9	113,3	736,4		
			1180	46,3	40	172,2	1230,4		
<b>День №5 завтрак</b>									
54-21к-2020	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7		
54-4гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27		
пром.	хлеб	хлеб	40	4	1	24	117		
пром.	фрукты	яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7		
	<i>итого</i>		540	9,9	7,7	71,4	395,6		
<b>День №5 обед</b>									
54-2с-2020	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6	8	15	163		
54-9м-2020	2 блюдо	жаркое по домашнему	150	20,1	24,2	18,1	323		
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28		
пром	хлеб бел.	хлеб	60	4	1	24	117		





54-3с-2020	1 блюдо	рассольник ленинградский	200	6	2	24	162
54-18м-2020	2 блюдо	печень говяжья по строгоновски	100	13	11	8	201
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	150	3	6	20	146
54-2хн-2020	напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	20	81
пром	хлеб бел.	хлеб	40	4	1	24	117
пром		огурец/помидор консервированный	100	0,5	0	2,3	8,4
	<i>итого</i>		790	27	19,8	112	714,8
			1280	49,4	44,8	184,5	1318,8
<b>день №8 завтрак</b>							
54-9в-2020	хлебобулоч	булочка школьная	50	3	1	34	174
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28
пром	хлеб бел.	хлеб	60	4	1	24	117
54-1з-2020	кисломол	сыр твердых сортов в нарезке	30	4	6	0	107,4
54-19з-2020	кисломол	масло сливочное	30	1,5	16	1,2	187,8
	<i>итого</i>		370	13	23,8	65,7	614,3
<b>день №8 обед</b>							
54-12с-2020	1 блюдо	суп с рыбными консервами	200	10	5	33	148
54-11м-2020	2 блюдо	плов из говядины	200	15	15	39	412
54-3гн-2020	напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
пром	хлеб бел.	хлеб	40	2	0	15	117
54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,2	8,6	31,3
	<i>итого</i>		690	28,35	20,85	101,9	736,25
			1060	41,35	44,65	167,6	1350,55
<b>день №9 завтрак</b>							
54-9к-2020	гор.блюдо	каша манная молочная	200	8	12	45	265
54-22хн-2020	гор.напиток	кисель	200	0,2	0	14	52,9
пром.	хлеб	хлеб	40	2	1	15	117
пром.	фрукты	яблоко	100	1	1	24	62

	итого		540	11,5	13,3	97,62	497,2
<b>День №9 обед</b>							
54-2с-2020	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	12	11	21	235
54-16м-2020	2 блюдо	тефтели из говядины с рисом	90	13	13	11	200
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	150	3	6	22	146
54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
пром	хлеб бел.	хлеб	60	4	1	24	117
54-6о-2020		икра кабачковая	50	3,7	3,7	10,2	27,3
	итого		750	36,3	34,8	103,6	791,1
			1290	47,8	48,1	201,22	1288,3
<b>День №10 завтрак</b>							
54-2о-2020	гор.блюдо	омлет с зеленым горошком	150	13	14	8	225
54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	40	2	0	15	117
54-19з-2020	кисломол	масло сливочное	30	1	7	0,1	87,8
пром	напиток	сок фруктовый	200	2	0	36	100
	итого		620	18,3	21,1	65,8	558,1
<b>День №10 обед</b>							
54-6с-2020	1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	5,7	4,16	16,25	131,7
54-4м-2020	2 блюдо	котлета из говядины	100	12	15	13	226
54-1г-2020	гарнир	макароны отварные	150	7	5	48	269
54-2гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28
пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	итого		710	27,3	24,06	99,15	772,6
			1330	45,6	45,16	164,95	1330,7
			1220	46,103	43,145	176,69	1248,81