

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Леньковская СОШ №1»
Умрихина О.А.
2024г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ПРИ МБОУ «ЛЕНЬКОВСКАЯ СОШ № 1»
НА 2024– 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
– завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за завтрак		615	13,84	14,82	101,75	598,77	
– обед:							
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	3,3	14	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета курин. (полуфабрикат)	100	16,2	3,4	12	143,9	Т.к.
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за обед		930	38,48	22,57	138,15	909,12	
Итого за день:			52,32	37,39	239,9	1507,89	
День 2							
– завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283

	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
Итого за завтрак		540	19,43	16,86	116,04	694,01	
<i>– обед:</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Рыба, запеченная с яйцом	122	19,18	12,74	7,07	219,69	170
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед		902	35,82	25,71	114,71	836,4	
Итого за день:			49,76	42,57	230,75	1530,41	
День 3							
<i>– завтрак:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за завтрак		550	18,45	12,38	100,11	585,02	
<i>– обед:</i>	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Плов из отварной птицы	90/180	47,81	58,28	52,78	960,54	211
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за обед		820	59,85	63,17	121,69	1331,33	
Итого за день			78,3	75,55	229,96	1916,35	
День 4							
<i>– завтрак:</i>	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сыр	10	2,32	2,95	--	36,40	366
	Банан	100	1,8	0,12	26,88	108	
Итого за завтрак		615	18,34	12,09	126,34	679,85	

<i>– обед:</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	Г.к
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за обед		980	48,74	29,49	122,76	954,48	
Итого за день			67,08	41,58	249,1	1634,33	
День 5							
<i>– завтрак:</i>	Запеканка из творога	200	28,67	12,11	39,59	340,36	141
	Чай с сахаром	200	0,12	--	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248
Итого за завтрак		600	37,61	17,65	107,35	691,42	
<i>– обед:</i>	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Биточки	100	15,26	16,74	8,2	252,5	189
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	221
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
Итого за обед		830	41,08	35,86	132,31	924,88	
Итого за день			78,69	53,51	239,66	1616,3	
Неделя 2							
День 6							
<i>– завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Овощи отварные (морковь)	100	1,12	3,76	6,22	66,42	248
Итого за завтрак		605	14,93	11,84	105,32	591,2	
<i>– обед:</i>	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Шницель	100	15,26	16,74	8,2	252,5	189

	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	227
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед		880	36,88	37,23	140,89	955,49	
Итого за день			49,64	46,33	246,21	1546,69	
День 7							
<i>– завтрак:</i>	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
Итого за завтрак		540	21,56	19,36	115,62	722,25	
<i>– обед:</i>	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75	185
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за обед		800	40,77	33,62	109,04	908,54	
Итого за день			52,13	52,98	224,66	1630,79	
День 8							
<i>– завтрак:</i>	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	--	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за завтрак		615	15,36	16,25	116,08	675,81	
<i>– обед:</i>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	3,3	14	246
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100/50	14,03	15,04	10,17	231,77	204
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	219

	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед		980	36,91	29,32	133,58	945,45	
Итого за день			52,27	43,24	249,66	1621,26	
День 9							
– завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07	276
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сыр	10	2,32	2,95	--	36,40	366
Итого за завтрак		560	17,12	11,4	95,32	552,57	
– обед:	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Овощи натуральные (помидоры св)	100	1,1	0,2	4,6	11,5	246
	Голень куриная	100	26,2	13,8	0,2	230	Т.к
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,54	241
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
Итого за обед		980	46,14	35,41	117,26	883,72	
Итого в день			63,26	46,81	212,58	1436,29	
День № 10							
– завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2	377
Итого за завтрак		540	22,48	20,01	117,3	739,28	
– обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	48
	Биточки	100	15,26	16,74	8,2	252,5	189
	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,33	270,22	224
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	265

	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,8	49,5	236	
	Снежок	150	4,8	3,75	17,7	126	
Итого за обед		830	42,46	36,06	145,36	1087,9	
Итого в день			64,94	56,07	262,66	1827,18	
Среднее значение за период:			60,84	59,6	238,51	1626,75	

Повар



Степанова Н.А.