

ТО УРПН по РО

В Миллеровском

Тарасовском,

Чертковском,

районах.

Утверждаю:

Директор МБОУ Полненская СОШ

Ткачева Л.В.

Утверждаю:

ИП Фрей А.А.



Примерное меню на 10 дней .Горячее питание
обучающихся для детей-инвалидов и детей с
ограниченными возможностями здоровья

МБОУ Полненская СОШ

В 2020-2021 учебном году.

При составлении меню использовался Сборник
рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях

Под общей редакцией М.П.Могильный;В.А.Тутельян

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



ИП

Фрей А.А.

(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,56	13,22	47,65	335,81	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	14,51	17,94	62,24	516,55	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	0,44	0,66	3,66	21,24	61
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	0,44	0,66	3,66	21,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	465	14,51	17,94	62,24	537,79	
День 2							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	210
	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	19,66	37,34	31,20	595,28	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,96	10,20	92,66	54
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	1,60	4,96	10,20	92,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	410	19,66	37,34	31,20	687,94	
День 3							
ЗАВТРАК							
	Лапшевник с творогом	150	13,58	10,59	34,52	285,64	208
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	151,36	382

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	19,91	21,94	60,34	573,14	
	ОБЕД Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,64	0,96	4,54	29,66	59
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	0,64	0,96	4,54	29,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	390	19,91	21,94	60,34	602,8	
	День 4						
	ЗАВТРАК Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Каша рассыпчатая (гречневая с маслом сливочным)	150	7,89	8,45	35,34	240,93	171
	Салат из квашеной капусты	30	0,47	1,53	2,43	26,09	47
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	16,38	25,83	52,61	557,76	
	ОБЕД Суп картофельный с бобовыми 2	200	1,60	4,96	10,20	92,66	774
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	1,60	4,96	10,20	92,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	465	16,38	25,83	52,61	650,42	
	День 5						
	ЗАВТРАК Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тертели 1-й вариант	80	4,96	17,24	9,27	210,22	278
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	12,43	30,57	47,32	574,86	
	ОБЕД Рассольник ленинградский	200/12	1,70	3,94	10,96	83	56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	1,70	3,94	10,96	83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	12,43	30,57	47,32	657,86	
	День 6						
	ЗАВТРАК Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	200	6,84	10,70	42,78	287,24	182
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	13,62	56,12	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	12,89	22,67	57,16	533,5	
	ОБЕД Суп картофельный с бобовыми 2	200	1,60	4,96	10,20	92,66	774
	ИТОГО ЗА ОБЕД	200	1,60	4,96	10,20	92,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	455	12,89	22,67	57,16	626,16	

День 7										
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,243				
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45309				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2379				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H				
	Салат из белокочанной капусты	50	0,62	2,54	4,26	42,6945				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	17,66	26,82	56,98	597,48				
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,96	10,20	92,6654				
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	1,60	4,96	10,20	92,66				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		485	17,66	26,82	56,98	690,14				
День 8										
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34210				
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52378				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H				
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	6614				
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,8128				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	23,80	32,56	35,35	581,81				
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	0,44	0,66	3,66	21,2461				
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,44	0,66	3,66	21,24				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	23,80	32,56	35,35	603,05				
День 9										
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	13,58	10,59	34,52	285,64208				
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	151,36382				
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	5415				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	23,31	19,11	60,21	561,14				
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,64	0,96	4,54	29,6659				
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,64	0,96	4,54	29,66				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		395	23,31	19,11	60,21	590,8				
День 10										
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	80	4,96	17,24	9,27	210,22278				
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86128				
	Салат из квашеной капусты	30	0,47	1,53	2,43	26,0947				
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	13,62	56,12377				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14H				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	11,02	28,22	43,93	535,43				
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200/12	1,70	3,94	10,96	8356				
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	1,70	3,94	10,96	83				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	11,02	28,22	43,93	618,43				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4465	171,57	263,00	507,34	6265,39				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		446,5	17,16	26,30	50,73	6265,39				