

Утверждаю:

ИП Задорожная

Людмила Александровна

Задорожная Л.А.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов для детей с ОВЗ 5 - 11 классов №1 с 07.02.2022 - 31.05.2022 г.

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ №21 п. Приречный

Бегмурзаева Т.Б.

| завтрак                           |                  |                          |       |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------|-------|
| Наименование блюда                | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
| Каша рисовая молочная             | 200              | 226,800                  | 32,00 |
| Сыр твердый Российский            | 10               | 37,500                   | 6,00  |
| Масло сливочное                   | 10               | 74,800                   | 5,26  |
| Хлеб пшеничный                    | 50               | 117,500                  | 3,80  |
| Кофе с молоком                    | 200              | 118,660                  | 7,93  |
| Итого                             |                  | 575,26                   | 54,99 |
| Обед                              |                  |                          |       |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250              | 82,10                    | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                    | 50               | 117,50                   | 3,80  |
| Чай с сахаром                     | 200              | 63,81                    | 2,86  |
| Сосиска в тесте                   | 200              | 130,00                   | 32,01 |
| Итого                             |                  | 393,41                   | 72,01 |
| 2 день                            |                  |                          |       |
| завтрак                           |                  |                          |       |
| Наименование блюда                | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
| Мясо тушеное куриные грудки       | 80/75            | 407,500                  | 28,93 |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 150              | 187,050                  | 6,35  |
| Огурец соленый                    | 15               | 9,800                    | 5,00  |
| Компот из сухофруктов             | 200              | 116,910                  | 9,58  |
| Хлеб пшеничный                    | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной                       | 50               | 22,400                   | 3,23  |
| Итого                             |                  | 802,16                   | 54,99 |
| Обед                              |                  |                          |       |
| Суп картофельный с горохом        | 250              | 141,66                   | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                    | 50               | 117,50                   | 3,80  |
| Чай с сахаром                     | 200              | 63,81                    | 2,86  |
| Яблоко                            | 200              | 88,00                    | 32,01 |
| Итого                             |                  | 410,97                   | 72,01 |
| 3 день                            |                  |                          |       |
| завтрак                           |                  |                          |       |
| Наименование блюда                | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
| Тефтели из куриных грудок         | 80               | 331,000                  | 29,95 |
| Рагу из овощей                    | 150              | 224,540                  | 10,33 |
| Чай с лимоном                     | 200              | 132,600                  | 9,58  |
| Хлеб пшеничный                    | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной                       | 50               | 22,400                   | 3,23  |

|  |                  |                          |       |
|--|------------------|--------------------------|-------|
| Итого                                    |                  | 709,04                   | 54,99 |
| Обед                                     |                  |                          |       |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200              | 125,44                   | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                           | 50               | 117,50                   | 3,80  |
| Чай с сахаром                            | 200              | 63,81                    | 2,86  |
| Шоколадный батончик                      | 1 шт.            | 145,03                   | 32,01 |
| Итого                                    |                  | 451,78                   | 72,01 |
| 4 день                                   |                  |                          |       |
| завтрак                                  |                  |                          |       |
| Наименование блюда                       | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
| Котлета рубленая из мяса птицы           | 80               | 391,470                  | 31,60 |
| Макароны отварные                        | 100              | 407,460                  | 4,58  |
| Вяленец овощной                          | 20               | 24,000                   | 4,10  |
| Какао с молоком                          | 200              | 132,600                  | 9,58  |
| Хлеб пшеничный                           | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной                              | 50               | 22,400                   | 3,23  |
| Итого                                    |                  | 1 036,43                 | 54,99 |
| Обед                                     |                  |                          |       |
| Суп картофельный с рисовой крупой        | 250              | 170,88                   | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                           | 50               | 117,50                   | 3,80  |
| Чай с сахаром                            | 200              | 63,81                    | 2,86  |
| Шоколадный батончик                      | 200              | 97,60                    | 32,01 |
| Итого                                    |                  | 449,79                   | 72,01 |
| 5 день                                   |                  |                          |       |
| завтрак                                  |                  |                          |       |
| Наименование блюда                       | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
| Хлеб пшеничный с овощами                 | 100 50           | 89,000                   | 34,90 |
| Шерс картофельное                        | 100              | 407,460                  | 5,38  |
| Пени сок лимонный                        | 200              | 132,600                  | 9,58  |
| Хлеб пшеничный                           | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной                              | 50               | 22,400                   | 3,23  |
| Итого                                    |                  | 709,04                   | 54,99 |
| Обед                                     |                  |                          |       |
| Суп картофельный с чесночными гренками   | 250              | 170,88                   | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                           | 50               | 117,50                   | 3,80  |
| Чай с сахаром                            | 200              | 63,81                    | 2,86  |
| Шоколадный батончик                      | 200              | 230,000                  | 32,01 |
| Итого                                    |                  | 582,19                   | 72,01 |
| 6 день                                   |                  |                          |       |
| завтрак                                  |                  |                          |       |
| Наименование блюда                       | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
| Сырники с яблоками                       | 150              | 150,000                  | 6,35  |
| Вяленец овощной                          | 20               | 119,000                  | 4,20  |
| Компот из сухофруктов                    | 200              | 92,000                   | 12,66 |
| Хлеб пшеничный                           | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной                              | 50               | 22,400                   | 3,23  |
| Итого                                    |                  | 544,70                   | 54,99 |
| Обед                                     |                  |                          |       |

|                                   |     |        |       |
|-----------------------------------|-----|--------|-------|
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 82,10  | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                    | 50  | 117,50 | 3,80  |
| Чай с сахаром                     | 200 | 63,81  | 2,86  |
| Сметана в масле                   | 2   | 130,00 | 32,01 |
| Итого                             |     | 393,41 | 72,01 |

7 день

завтрак

| Наименование блюда     | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
|------------------------|------------------|--------------------------|-------|
| Котлета из мяса курицы | 80               | 391,470                  | 27,95 |
| Пюре картофельное      | 150              | 407,460                  | 7,03  |
| Шкра свекольная        | 20               | 119,000                  | 5,30  |
| Компот из сухофруктов  | 200              | 132,600                  | 9,58  |
| Хлеб пшеничный         | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной            | 50               | 22,400                   | 3,23  |
| Итого                  |                  | 1 131,43                 | 54,99 |

Обед

|                            |     |        |       |
|----------------------------|-----|--------|-------|
| Суп картофельный с горохом | 250 | 141,66 | 33,34 |
| Хлеб пшеничный             | 50  | 117,50 | 3,80  |
| Чай с сахаром              | 200 | 63,81  | 2,86  |
| Сметана                    | 200 | 88,00  | 32,01 |
| Итого                      |     | 410,97 | 72,01 |

Ужин

завтрак

| Наименование блюда                          | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
|---|------------------|--------------------------|-------|
| Пюре картофельное                           | 150              | 508,460                  | 37,83 |
| Котлета из мяса курицы с картофелем и луком | 20               | 24,000                   | 2,45  |
| Компот с сухофруктами                       | 200              | 116,910                  | 9,58  |
| Хлеб пшеничный                              | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной                                 | 50               | 22,400                   | 3,23  |
| Итого                                       |                  | 730,27                   | 54,99 |

Обед

|                                     |       |        |       |
|-------------------------------------|-------|--------|-------|
| Суп овощной с макаронными изделиями | 250   | 127,00 | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                      | 50    | 117,50 | 3,80  |
| Чай с сахаром                       | 200   | 63,81  | 2,86  |
| Хлеб ржаной багетчик                | 1 шт. | 145,03 | 32,01 |
| Итого                               |       | 451,78 | 72,01 |

Ужин

завтрак

| Наименование блюда               | выход порции, гр | калорийность блюда, ккал | цена  |
|----------------------------------|------------------|--------------------------|-------|
| Пюре картофельное куриные грудки | 80 75            | 407,500                  | 28,93 |
| Молоко жирная расщипанная        | 150              | 187,050                  | 6,35  |
| Хлеб ржаной                      | 25               | 22,400                   | 5,00  |
| Компот из сухофруктов            | 200              | 116,910                  | 9,58  |
| Хлеб пшеничный                   | 25               | 58,500                   | 1,90  |
| Хлеб ржаной                      | 50               | 22,400                   | 3,23  |
| Итого                            |                  | 714,65                   | 54,99 |

Обед

|                                   |     |        |       |
|-----------------------------------|-----|--------|-------|
| Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 170,88 | 33,34 |
|-----------------------------------|-----|--------|-------|

|   |                         |                             |       |
|---|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Хлеб пшеничный                              | 5                       | 117,50                      | 3,80  |
| Чай с сахаром                               | 200                     | 63,81                       | 2,86  |
| Апельсин                                    | 200                     | 97,60                       | 32,01 |
| Итого                                       |                         | 449,79                      | 72,01 |
| 10 день                                     |                         |                             |       |
| завтрак                                     |                         |                             |       |
| Наименование блюда                          | выход<br>(норматив, гр) | калорийность<br>блюда, ккал | цена  |
| Сметана отварная                            | 80                      | 391,470                     | 29,15 |
| Чай с корицей/фенхелем                      | 200                     | 607,300                     | 7,03  |
| Бородинск зеленый                           | 20                      | 119                         | 4,1   |
| Компот из сухофруктов                       | 200                     | 116,910                     | 9,58  |
| Хлеб пшеничный                              | 25                      | 58,500                      | 1,90  |
| Хлеб ржаной                                 | 50                      | 22,400                      | 3,23  |
| Итого                                       |                         | 1115,74                     | 54,99 |
| обед  |                         |                             |       |
| Чай с корицей/фенхелем с песочными тренсами | 250                     | 170,88                      | 33,34 |
| Хлеб пшеничный                              | 50                      | 117,50                      | 3,80  |
| Чай с сахаром                               | 200                     | 63,81                       | 2,86  |
| Ватрушка с творогом                         | 200                     | 230,00                      | 32,01 |
| Итого                                       |                         | 582,19                      | 72,01 |