

Утверждаю
И.Н. Задорожная
Лиодмила Александровна

Задорожная Л.А.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №21 п.
Прибрежный
Бекмуратова Л.Г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков для детей
с ОБЗ 5 - 11 классов №1 с 01.09.2021 - 31.12.2021 г.

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

1 день			
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 пеничный	50	117,500	3,80
Кофе с молоком	200	118,660	7,93
Итого		575,26	54,99
Обед			
Булочка "Школьная"	80	81,50	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		145,31	15,01
2 день			
завтрак			
Наименование блюда	выход порции, гр	калорийность блюда, ккал	цена
Мясо тушеное куриные грудки	80/75	407,500 ²	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			
Булочка Ватрушка	80	139,52	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		203,33	15,01
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		769,04	54,99

Обед			
Булочка с повидлом	80	123,04	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		186,85	15,01
4 день			
завтрак			
Наименование блюда	выход порции, гр	калорийность блюда, ккал	цена
Котлета рубленая из мяса птицы	80	391,470	31,60
Макаронные изделия отварные	100	407,460	4,58
Винегрет 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			
Булочка Пломка	80	168,70	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		232,51	15,01
5 день			
завтрак			
Наименование блюда	выход порции, гр	калорийность блюда, ккал	цена
Рыба тушеная с овощами	100/50	89,000	34,90
Пюре картофельное	100	407,460	5,38
Напиток лимонный	200	132,600	9,58
Хлеб пшеничный	25	58,500	1,90
Хлеб ржаной	50	22,400	3,23
Итого		709,96	54,99
Обед			
Сдоба с изюмом	80	168,70	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		232,51	15,01
6 день			
завтрак			
Наименование блюда	выход порции, гр	калорийность блюда, ккал	цена
Сарделька говяжья	70	102,800	26,65
Каша пшеничная	150	150,000	6,35
Капуста квашенная с маслом и луком	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			
Булочка "Школьная"	80	81,50	12,15

Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		145,31	15,01
7 день			
завтрак			
Наименование блюда	выход порции, гр	калорийность блюда, ккал	цена
Котлета из мяса курицы	80	391,470	27,95
Шницель картофельное	150	407,460	7,03
Шницель картофельный	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		1131,43	54,99
Обед			
Салата обыкновенная	80	139,52	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		203,33	15,01
8 день			
завтрак			
Наименование блюда	выход порции, гр	калорийность блюда, ккал	цена
Пюре из курицы	150	508,460	37,83
Каша рисовая молочная с маслом и луком	20	24,000	2,45
Компот из сухофруктов	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			
Булочка с повидлом	80	123,04	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		186,85	15,01
9 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
Суп овощной	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			
Булочка с повидлом	80	139,52	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		203,33	15,01
10 день			

завтрак			
Наименование блюда	выход порции, гр	калорийность блюда, ккал	цена
Сыrnка отварная	80	391,470	29,15
Пюре картофельное	170	407,46	7,03
Горошек зеленый	20	119	4,1
Компот из сухофруктов	200	116,910	9,58
Хлеб пшеничный	25	58,500	1,90
Хлеб рисовой	50	22,400	3,23
Итого		1 115,74	54,99
Обед			
Слоб с фаршем	80	168,70	12,15
Чай с сахаром	200	63,81	2,86
Итого		232,51	15,01