

Директор школы

Утверждаю:
Н.В. Кулигина
01.03.2021 г.



Примерное меню МБОУ Бурановской СОШ для учащихся 12-18 лет с ОВЗ на 2021-2022 учебный год

1-й день понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	168
Бутерброд с повидлом		0,1	7,25	0,14	117,5	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Обед						
Котлеты мясные из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
Соус красный	30	2,83	7,5	13	131,5	265
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200/5	11,5	8,12	51,52	325	302
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,12	117,5	
Йогурт фруктовый	200	3,2	2,5	12,4	86	
Итого	1180	40,62	41,49	169,46	1259,25	

2-й день вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Завтрак						
Вареники отварные с картофелем и маслом	200	8	2	54	260	

Напиток сокосодержащий	200	1	0	27	110	
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	
Обед						
Щи со свежей капустой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Кисель витаминизированный	200/15/7	1,36	0	26,02	116	7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
Итого	780	22,06	14,71	182,18	926,55	

3-й день среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Обед						
Омлет с колбасой	200	17,4	23,4	4,2	296,8	81
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса с маслом	210/5	3,09	4,07	8,49	84,75	168
Сыр порция	20	4,64	5,9	36,98	113,3	15
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Какао с молоком	200/15/10	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Фрукт (яблоко)	200	0,76	0,75	17,84	94	
Итого	1130	37,51	38,84	159,04	994,05	

4-й день четверг

Наименование	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
--------------	-------	-------	------	----------	----------------	-------------

блюда						
Завтрак						
Сосиска отварная	100	10,40	20	21,20	224	413
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,12	31,52	325	302
Масло сливочное порционное	10	0	4,1	0,15	75	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Обед						
Пюре картофельное с маслом	200/5	4,56	8,06	29,44	197,98	45
Рыба тушеная в томате с овощами	100/60	17,23	8,28	6,87	180,75	312
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Итого	1110	54,96	57,2	174,91	1405,23	

5-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	129,2	79
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Напиток сокосодержащий	200	1	0	27	110	
Фрукт (Яблоко)	200	0,76	0	0,75	94	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
Булочка сдобная	75	12,23	11,435	16,338	227,05	

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0	14	28	375
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Итого	1275	36,98	27,535	162,078	1068,3	

6-й день понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Каша молочная «дружба»	200	6,55	8,33	15,09	241,11	104
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Обед						
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,94	6,504	38,076	242,57	309
Сосиска отварная	80	18,32	11,7	16,96	179,2	
Соус красный	30	2,83	7,5	13	131,5	265
Сокодержательный напиток	200/15	1	0	27	110	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Фрукт (апельсин)	220	1,88	0,41	22	84	
Итого	1210	46,62	36,444	198,166	1248,38	

7-й день вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Пельмени отварные	200	21,4	22,4	54,4	508	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375

Обед						
Суп борщ со сметаной	180/5	7,6	5,8	8,6	115,4	33
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Итого	880	37,150	33,12	137,24	908,7	

8-й день среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Макаронные изделия с сыром	230/10	10,9	13,8	29,9	286	262
Какао с молоком	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Булочка сдобная	50/20	14,1	19,1	9	301	
Банан	100	1,3	0,3	21	96	
Обед						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,35	8,11	32,45	224,065	173
Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,8	15
Какао с молоком	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	
Итого	1250	50,08	54,95	189,95	1480,265	

9-й день четверг

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с	200/5	7,35	8,11	32,45	224,065	173

маслом						
Хлеб Пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Какао с молоком	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,8	15
Обед						
Картофельное пюре с маслом	200/5	4,557	8,064	29,44	197,98	321
Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268
Соус красный	30	2,83	7,5	13	131,5	265
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	375
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	
Итого	1100	50,347	50,264	202,34	1373,595	

10-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Запеканка творожная	200	16,8	13,6	77,2	478	84
Напиток сокосодержащий	200/15	1	0	27	110	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Плов с мясом	200	16,5	10,8	32,1	299,7	443
Нарезка с белокочанной капустой, помидоров и огурцов с маслом	150/5	2	9,6	6,6	118,2	11
Кондитерское изделие	50	3,8	4,42	20,22	113,3	50
Компот витаминизированный	200/15/7	0,04	0	24,76	94,2	349

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Итого	1100	48,04	39,42	239,92	1445,4	

Меню составлено по сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школ. В.Т. Лапшин.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, а также с учетом и финансовой возможности приготовления горячего питания.