Утверждаю

Директор

МОУ «Кировская СОШ»

_____А.Ю.Шалаева

09 января 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ

(138,70 рублей в день для учащихся с ОВЗ 1 – 4 классов)

Двухнедельное меню

Возрастная категория:от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная	200	6,5	6,6	31,2	214	№94 С.31
	Бутерброд с сыром	60\20	4,9	2,9	29,5	140,6	№2 С.14
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
итого		630	13,1	10,25	75,85	503,6	
Обед	Суп гороховый	250	5,5	5,6	20,8	164	№139 С.148
	Макароны отварные	180	7,1	4,0	43,2	245	№332 С.271-2004г.
	Кура запеченная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	32,95	21,65	124,2	836,35	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	200	7,1	15,9	27,1	286	№64 С.31

	Хлеб с маслом	60/20	3,9	7,7	23,5	181	№1 С.14
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
итого		480	11,2	23,6	65,6	525	
Обед	Суп борщ	250	2,2	5,5	14,7	121	№ 110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	180	4,1	4,9	27,2	177	
	Котлета мясная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 С.42
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	27,35	22,95	103,9	739,45	
День 3							
Завтрак	Каша манная	200	5,3	5,1	28,4	183	№ 65 С.31
	Вафли	100	1,5	2,0	14,9	84	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	№151 С.50
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
итого		560	11,6	11,1	93,5	531	
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.
	Гречневая каша	180	6,1	5,1	26,5	190	№ 508

							С.398 2004г.
	Тефтели мясные	90	8,32	16	16,96	179,2	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	22,02	27,4	119,46	761,8	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,5	21,2	3,4	282	№ 79 С.35
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	№151 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
итого		610	28,1	26,05	61,75	665,6	
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,9	3,0	8,0	71	№124 С.140 2004г.
	Котлета рыбная	90	15,5	11,55	15,7	228,75	№90 С.97
	Рис отварной	180	4,8	4,2	49,0	262	№511 С.399
	Шиповник	200	0,6	-	15,8	63	№705 С.485 2004
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	27,4	19,25	118	765,35	

День 5							
Завтрак	Каша дружба(рис+пшено)	200	5,0	6,5	25,6	183	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
итого		610	11,6	7,7	65,85	512,6	
Обед	Рассольник	250	2,5	5,4	16,6	131	№ 132 С.144
	Макароны отварные	180	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271-2004г.
	Гуляш	90	14,9	15,7	4,7	221	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	25,6	25,7	92,2	710,6	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая	200	23	5,42	31	388	№ 63 С.31
	Печенье сахарное	100	1,5	2,0	14,9	84	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
итого		560	29,6	7,92	86	710,6	
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.

	Макароны отварные	180	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271-2004г.
	Кура запеченная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	26,65	21,95	97,6	694,35	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,5	6	31,2	208	№63 С.31
	Бутерброд с сыром	60\20	4,6	0,5	29,5	140,6	№2 С.14
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
итого		630	12,8	7,25	75,85	497,6	
Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 181 С.172 2004г.
	Плов из мяса	200	6,62	5,42	31,73	202,14	№443 С.350
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	№639 С.451
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		710	20,13	14,32	91,27	571,99	
День 8							

Завтрак	Суп молочный	200	6,6	7,2	19,2	172	
	Вафли	100	8,2	18,4	51,5	301	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
итого		560	19,9	26,1	110,8	711,6	
Обед	Суп с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	
	Гречневая каша	180	8,8	2,3	38,3	228	№ 508 С.398 2004г.
	Тефтели мясные	90	14,5	11,8	8,2	197	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	31,5	20,1	129	848,6	
День 9							
Завтрак	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222	№65 С.31
	Хлеб	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
итого		610	11,1	9,45	75,05	511,6	
Обед	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97	№ 156 С.156
	Капуста тушеная	180	3,3	5,3	19,5	147	№534 С.407 2004г.
	Рыба запеченная с	90	12,4	8,3	4,0	141	

	овощами						
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	22,2	16,8	84,2	583,6	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая	200	7,1	15,9	27,1	286	№ 64 С.31
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
	Хлеб с маслом	60\20	4,6	0,5	29,5	140,6	
итого		630	13,4	17,15	71,75	575,6	
Обед	Суп борщ	250	1,7	5,1	10,3	93	№110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	180	2,1	4,5	14,6	109	№49 с.27 2004г.
	Бефстроганов	90	16,1	17,2	6,3	245	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		780	24,6	27,3	78,6	658,6	