

Утверждаю

Директор



МОУ «Кировская СОШ»

*Мамалева М.*

09 января 2024г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

### **ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ**

**(138,70 рублей в день для учащихся с ОВЗ 12 лет и старше)**

# Двухнедельное меню

Возрастная категория: от 11 - 18 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	90\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	
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>13,1</b>	<b>10,25</b>	<b>75,85</b>	<b>503,6</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	6,06	7,76	13,02	148,2	
	Греча отварная с маслом	200	7,5	10,35	4,4	267	
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>33,91</b>	<b>30,16</b>	<b>77,62</b>	<b>842,55</b>	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	200	7,1	15,9	27,1	286	№64 С.31
	Хлеб с маслом	90/20	3,9	7,7	23,5	181	№1

							C.14
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 C.50
<b>ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>11,2</b>	<b>23,6</b>	<b>65,6</b>	<b>525</b>	
Обед	Суп борщ	250	2,2	5,5	14,7	121	№ 110 C.131 2004г.
	Картофель отварной с маслом	200	4,1	4,9	27,2	177	
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 C.42
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 C.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>27,35</b>	<b>22,95</b>	<b>103,9</b>	<b>739,45</b>	
День 3							
Завтрак	Каша манная	200	5,3	5,1	28,4	183	№ 65 C.31
	Вафли	100	1,5	2,0	14,9	84	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	№151 C.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>11,6</b>	<b>11,1</b>	<b>93,5</b>	<b>531</b>	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	250	17,8	9,8	21,6	250	
	Макароны отварные	200	7,1	4	43,2	245	

	Тефтели мясные	100	8,32	16	16,96	179,2	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>38,02</b>	<b>30,3</b>	<b>143,86</b>	<b>946,8</b>	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,5	21,2	3,4	282	№ 79 С.35
	Хлеб пшеничный	90	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	
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>28,1</b>	<b>26,05</b>	<b>61,75</b>	<b>665,6</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,9	3,0	8,0	71	№124 С.140 2004г.
	Суфле рыбное	100	15,5	11,55	15,7	228,75	№90 С.97
	Рис отварной	200	4,8	4,2	49,0	262	№511 С.399
	Шиповник	200	0,6	-	15,8	63	№705 С.485 2004
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>27,4</b>	<b>19,25</b>	<b>118</b>	<b>765,35</b>	
День 5							
Завтрак	Каша дружба(рис+пшен	200	5,0	6,5	25,6	183	

к	о)						
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
	Хлеб	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>640</b>	<b>11,6</b>	<b>7,7</b>	<b>65,85</b>	<b>512,6</b>	
Обед	Свекольник	250	5,18	12,72	13,85	195,24	
	Пюре картофельное	200	4,1	4,9	27,2	177	
	Гуляш	100	14,9	15,7	4,7	221	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>28,88</b>	<b>33,82</b>	<b>93,15</b>	<b>804,84</b>	
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	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>29,6</b>	<b>7,92</b>	<b>86</b>	<b>710,6</b>	
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.
	Макаронны отварные	200	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271- 2004г.
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38

	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>26,65</b>	<b>21,95</b>	<b>97,6</b>	<b>694,35</b>	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,5	6	31,2	208	№63 С.31
	Бутерброд с сыром	90\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	
<b>ИТОГО</b>		<b>660</b>	<b>12,8</b>	<b>7,25</b>	<b>75,85</b>	<b>497,6</b>	
Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 181 С.172 2004г.
	Рагу овощное	200	4,6	10,2	20,14	194	№ 539 Стр 409 2004г.
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 Стр 42 2004г.
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	№639 С.451
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>33,66</b>	<b>30,65</b>	<b>95,38</b>	<b>792,6</b>	
День 8							

Завтрак	Суп молочный	200	6,6	7,2	19,2	172	
	Вафли	100	8,2	18,4	51,5	301	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>19,9</b>	<b>26,1</b>	<b>110,8</b>	<b>711,6</b>	
Обед	Суп с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	
	Гречневая каша	200	8,8	2,3	38,3	228	№ 508 С.398 2004г.
	Тефтели мясные	100	14,5	11,8	8,2	197	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
	<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>20,1</b>	<b>129</b>	<b>848,6</b>
День 9							
Завтрак	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222	№65 С.31
	Хлеб	90	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	
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>11,1</b>	<b>9,45</b>	<b>75,05</b>	<b>511,6</b>	
Обед	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97	№ 156 С.156
	Капуста тушеная	200	3,3	5,3	19,5	147	№534 С.407 2004г.
	Котлета куриная	100	18,6	13,50	18,20	271	

	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>28,4</b>	<b>22</b>	<b>98,4</b>	<b>713,6</b>	
День 10							
Завтра к	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	90\20	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>660</b>	<b>13,4</b>	<b>17,15</b>	<b>71,75</b>	<b>575,6</b>	
Обед	Суп борщ	250	1,7	5,1	10,3	93	№110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	№49 с.27 2004г.
	Бефстроганов	100	16,1	17,2	6,3	245	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>24,6</b>	<b>27,3</b>	<b>78,6</b>	<b>658,6</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>1458 0</b>	<b>462,7 7</b>	<b>405,0 5</b>	<b>1817,51</b>	<b>13551,54</b>	

