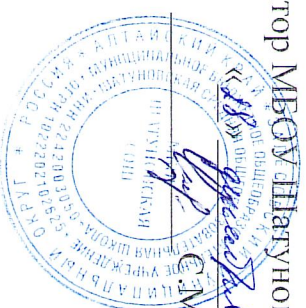


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШАТУНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Шатуновская СОШ



С.М. Соколова

2024 г.

10 — ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся с ОБЗ и 1-11 классов

1 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша рисовая вязкая	230	6,2	6,9	41,8	255	184
Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150	14
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11,7	52	54-34хн-2020
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	500	10,4	24,2	73,8	568	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	1,9	14,8	86	101
Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом	200	10,1	6,4	45,5	279	181
Котлета домашняя	100	9,8	30,3		312	Полуфабр.
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,2	15,2	77	388
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	730	26,6	39,4	95,6	865	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1230	37	63,6	169,4	1433	

2 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша овсяная «Горкулес» вязкая	200	7,9	7,3	32,2	227	184
Какао с молоком	200	3,8	3,0	14,7	102	382
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Расстягай с повидлом	50	3,5	2	28,5	147	пром
ИТОГО	500	19,1	12,9	95,5	587	
Обед						
Свекольник со сметаной с грибами	220	5,6	5,4	30,1	203	54-18с-2020
Картофельное пюре	180	3,5	13,8	24,8	238	128
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	15,9	19,3	4,6	272	54-9р-2020
Чай с сахаром	180			5,8	23	430
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	720	28,9	39,1	85,4	847	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1220	48	52	180,9	1434	

3 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша манная вязкая	230	8,2	9,2	42,5	286	184
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	13,5	57	394
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		73	14
ИТОГО	500	16,9	15,9	76,1	527	

Обед

Суп из овощей	230	5,7	7,7	8,7	127	95
Плов из отварной птицы	240	24,9	28,2	41,2	519	375
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Компот из смеси сухофруктов	180			17,4	70	349
ИТОГО	700	34,5	36,5	87,5	827	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200	51,4	52,4	163,6	1354	

4 День

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша жидкая молочная кукурузная	210	6	7	31,4	212	54-1к-2020
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	15,5	94	379
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Джем	20	0,1		14,1	55	14
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	209
ИТОГО	500	18	14,3	81,4	533	
Обед						
Жаркое по- домашнему	210	15,1	35,1	20,2	458	258
Икра свекольная	80	1,5	5,9	7,9	91	56
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Компот из кураги	180	0,9	0,1	19,6	83	349
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200			19,4	87	
ИТОГО	720	21,4	41,7	87,2	830	
Всего за день	1220	39,4	56	168,6	1363	

5 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Макароны с сыром	170	6,8	11,3	34,3	266	210
Компот из кураги	180	0,9	0,1	19,6	83	349
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
ИТОГО	500	12	12,4	83,8	507	
Обед						
Суп с клецками	230	11,8	11,8	20,2	234	118,2
Каша перловая расыпчатая	150	4,5	5,2	31,9	192	181
Гуляш из мяса кур	90	11	15,3	3,4	195	260
Кисель	180			25,7	103	411
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	700	31,2	32,9	101,3	835	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200	43,2	45,3	184,6	1342	

6 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша овсяная «Горкулес» вязкая	200	8	10,6	32,4	258	184
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	382
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Расстягай с повидлом	50	3,5	2	28,5	147	пром
ИТОГО	500	19,2	16,2	95,7	618	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем, с грибами	200	9,3	8,5	23,8	219	84
Макаронные изделия отварные с томатным соусом	170	5	9,3	30,9	226	202,1
Тфтели (полуфабрикат)	100	9,8	26,4		277	полуфабрикат
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,2	15,2	77	379
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	700	28,6	45	90	910	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200	47,8	61,2	185,7	1528	

7 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша жидкая молочная из пшениной крупы	210	7,4	11,5	37,2	283	182
Джем	20	0,1		14,1	55	
Чай с сахаром	180			5,8	23	430
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	209
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	500	16,4	16,6	77,5	533	
Обед						
Суп из овощей	230	5,7	7,7	8,7	127	95
Плов из отварной птицы	240	24,9	28,2	41,3	519	375
Компот из кураги	180	0,9	0,1	19,6	83	349
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	700	35,4	36,6	89,7	840	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200	51,8	53,2	167,2	1373	

8 День

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша рисовая вязкая	230	6,2	6,9	41,8	255	184
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	23,9	113	388
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		73	14
ИТОГО	500	15,4	13,7	85,8	552	
Обед						
Жаркое по-домашнему	210	15,1	35,1	20,2	458	258
Икра свекольная	80	1,5	5,9	7,9	91	56
Компот из смеси сухофруктов	180			17,4	70	349
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0	0	19,4	87	389
ИТОГО	720	20,5	41,6	85	817	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1220	35,9	55,3	170,8	1369	

9 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша «Дружба»	230	5,4	8,8	29	218	190
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	17	104	379
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Масло (порциями)	20	0,1	16,5	0,2	150	
ИТОГО	500	12,7	28,3	66,3	583	

Обед

Суп с рыбными консервами	230	8,3	3,5	15,4	127	87
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	5,9	46	277	181
Гуляш из мяса кур	90	11	15,3	3,4	195	260
Компот из кураги	180	0,9	0,1	19,6	83	349
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	730	34,3	25,4	104,5	793	
Всего за день	1230	47	53,7	170,8	1376	

10 день

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Каша жидкая молочная кукурузная	210	6	7	31,4	212	54-1к-2020
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	382
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
ИТОГО	500	14,1	11	76	472	
Обед						
Суп гороховый с гречками	200	8,7	3,3	28,2	185	127
Макаронные изделия отварные	180	4,8	7,4	30,8	209	202,1
Бефстроганов и отварного мяса	90	13,9	12,9	3,3	189	245
Чай с сахаром	180			5,8	23	430
Хлеб пшеничный формовой	50	3,9	0,6	20,1	111	пром
ИТОГО	700	31,3	24,2	88,2	717	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1200	45,4	35,2	164,2	1189	