



Директор
МБОУ «Жанаталапская ООШ»
Дияров М.К.
«28» февраля 2024г.

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья в 2023-2024 учебном году

Сезон Весна-Лето

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	555	20.7	17.1	79.1	552.6
	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	755	21,1	17,1	99,7	636,6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	705	31.6	18.4	105.3	712.7
	2 Завтрак					
	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за день	905	34.6	18.4	150,1	903,9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	550	41.8	11.4	102.5	680.1
	2 Завтрак					
	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	750	48,2	16,4	111,9	790,1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	28.2	26	100.2	747.3
	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	780	28.6	26	120,8	831,3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	28.3	21.9	99.3	706.5
	2 Завтрак					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за день	860	29,1	22,7	118,9	795,3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7

+6к	Каша вязкая молочная пшениная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	550	21.5	19.1	93.6	631.9
	2 Завтрак					
	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за день	730	26,7	23,6	101,2	723,5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	25.9	30.3	74.3	673.6
	2 Завтрак					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за день	780	26,3	30,3	91,9	757,6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	520	27.4	12.8	90	585.1
	2 Завтрак					
	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за день	720	30,4	12,8	134,8	776,3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3