

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ



« 2 » 09 20 24 г

Десятидневное перспективное меню для детей 1-11 классов с ограниченными возможностями здоровья

МБОУ Школа № 2 Зернограда - на 2024 учебный год.

Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.-М.: ООО «Дом

Сезон: осеннее-зимний-весенний

**Возрастная категория:** Возрастная группа 7-10 лет, возрастная группа 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет					Возрастная группа 12 лет и старше				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия (Ккал)
<b>Завтрак</b>											
День: Понедельник											
Неделя: Первая											
<b>Завтрак</b>											
№381(к)	Каша гречневая «Покупечески» с мясом и овощами	200	11,6	9,2	39,7	265,9	250	14,5	11,5	49,63	332,38
№42(к)	Сыр порциями	10	2,1	2,7	0	36,4	10	2,1	2,7	0	36,4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	40	2,2	8,6	9,96	84,36	40	1,84	8,45	16,56	148,84
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,15</b>	<b>21,4</b>	<b>92,06</b>	<b>587,26</b>	<b>550</b>	<b>23,69</b>	<b>23,55</b>	<b>108,6</b>	<b>718,22</b>
<b>Обед</b>											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>43,81</b>	<b>40,02</b>	<b>155,74</b>	<b>868,21</b>	<b>870</b>	<b>46,71</b>	<b>41,2</b>	<b>166,1</b>	<b>934,11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1290</b>	<b>64,96</b>	<b>61,42</b>	<b>247,8</b>	<b>1455,47</b>	<b>1420</b>	<b>70,4</b>	<b>64,75</b>	<b>274,7</b>	<b>1652,33</b>
<b>День: Вторник</b>											
Неделя: Первая											
<b>Завтрак</b>											
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	250	14,3	16,42	40,14	420
№79(к)	Салат овощной	60	0,66	2,8	1,94	43,22	60	0,66	2,8	1,94	43,22
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,31</b>	<b>19,16</b>	<b>86,85</b>	<b>620,22</b>	<b>560</b>	<b>19,17</b>	<b>19,72</b>	<b>94,88</b>	<b>704,22</b>
<b>Обед</b>											
№208(к)	Суп картофельный с вермишелью	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№590(к)	Жаркое «Подомашнему»	200	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	29,28	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>46,94</b>	<b>46,5</b>	<b>135,99</b>	<b>755,6</b>	<b>830</b>	<b>50,94</b>	<b>49,4</b>	<b>140,1</b>	<b>1117,5</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>	<b>63,25</b>	<b>65,66</b>	<b>222,84</b>	<b>1375,82</b>	<b>1390</b>	<b>33,77</b>	<b>50,31</b>	<b>212,9</b>	<b>1821,72</b>

День: Среда											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№321(з)	Овощное рагу	250	8,95	20,96	9,5	389,6	300	10,74	25,15	11,4	467,52
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,2</b>	<b>21,86</b>	<b>51,9</b>	<b>590,2</b>	<b>550</b>	<b>15,99</b>	<b>26,05</b>	<b>53,8</b>	<b>668,12</b>
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№551(з)	Котлета мясная	90	32,8	38,9	49,56	193,37	90	32,8	38,9	49,56	193,37
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>49,09</b>	<b>52,6</b>	<b>155,75</b>	<b>741,52</b>	<b>820</b>	<b>49,72</b>	<b>53,98</b>	<b>161,9</b>	<b>771,52</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1270</b>	<b>63,29</b>	<b>74,46</b>	<b>207,65</b>	<b>1331,72</b>	<b>1370</b>	<b>65,71</b>	<b>80,03</b>	<b>215,7</b>	<b>1439,64</b>
День: Четверг											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№278(з)	Лазанья творожная	200	22,4	10,95	41,6	333,4	250	28	13,69	52	416,75
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56	15,54	229
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,56</b>	<b>11,71</b>	<b>82,54</b>	<b>662,2</b>	<b>550</b>	<b>29,16</b>	<b>14,45</b>	<b>92,94</b>	<b>745,55</b>
Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№413(к)	Макаронные изделия, запеченные с мясом	190	28,3	36,6	59,8	210,63	300	35,6	40,5	79,9	570,25
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>43,48</b>	<b>43,3</b>	<b>135,34</b>	<b>633,33</b>	<b>830</b>	<b>50,78</b>	<b>47,2</b>	<b>155,4</b>	<b>992,95</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1220</b>	<b>67,04</b>	<b>55,01</b>	<b>217,88</b>	<b>1295,53</b>	<b>1380</b>	<b>79,94</b>	<b>61,65</b>	<b>248,4</b>	<b>1738,5</b>
День: Пятница											
Неделя: Первая											
Завтрак											
№386(з)	Плов фруктовый с изюмом и свежим яблоком	250	5,75	5,75	78,25	352,76	300	6,9	6,9	93,9	423,31
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	Кондитерское изделие	50	2,5	10,75	17,45	105,45	50	2,3	10,56	20,7	186,04
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9,45</b>	<b>16,9</b>	<b>113,7</b>	<b>537,81</b>	<b>550</b>	<b>10,4</b>	<b>17,86</b>	<b>132,6</b>	<b>688,95</b>
Обед											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	200	7,16	16,77	7,6	300,68	300	12,9	28,2	18	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>15,84</b>	<b>18,27</b>	<b>85,29</b>	<b>714,08</b>	<b>830</b>	<b>21,58</b>	<b>29,7</b>	<b>95,69</b>	<b>968,38</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>25,29</b>	<b>35,17</b>	<b>198,99</b>	<b>1251,89</b>	<b>1380</b>	<b>31,98</b>	<b>47,56</b>	<b>228,3</b>	<b>1657,33</b>
День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Завтрак											
№601(к)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	250	14,3	16,42	40,14	420
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	229	100	0,96	0,56	15,54	229
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>16,62</b>	<b>73,05</b>	<b>664,8</b>	<b>550</b>	<b>15,46</b>	<b>17,18</b>	<b>81,08</b>	<b>748,8</b>
Обед											
№201(к)	Суп картофельный с крупой	250	7,5	5,5	18,5	149,5	250	7,5	5,5	18,5	149,5
№492(л)	Плов мясной	200	11,44	15,86	32,11	336	300	14,71	18,78	62,88	564
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8

	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>25,62</b>	<b>22,36</b>	<b>135,9</b>	<b>778,9</b>	<b>830</b>	<b>28,89</b>	<b>25,28</b>	<b>145,8</b>	<b>1006,9</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1230</b>	<b>38,22</b>	<b>38,98</b>	<b>208,95</b>	<b>1443,7</b>	<b>1380</b>	<b>44,35</b>	<b>42,46</b>	<b>226,9</b>	<b>1756</b>
<b>День: Вторник</b>											
<b>Неделя: Вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№590 (к)	Жаркое «По-домашнему» с овощами	220/30	9,7	18,33	14,1	274,92	270/3 0	26,25	39	25	487,5
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>13,91</b>	<b>18,83</b>	<b>66,9</b>	<b>515,92</b>	<b>550</b>	<b>30,46</b>	<b>39,5</b>	<b>77,8</b>	<b>728,5</b>
<b>Обед</b>											
№204(к)	Суп картофельный с рисом	250	7,5	5,5	18,5	149,5	300	9	6,6	22,2	179,4
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	190	6,2	1,2	33,9	180
№618(к)	Тефтеля мясная	100	24,87	32,6	42,6	261,11	100	24,87	32,6	42,6	261,11
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>43,81</b>	<b>40,02</b>	<b>155,74</b>	<b>868,21</b>	<b>870</b>	<b>46,71</b>	<b>41,2</b>	<b>166,1</b>	<b>934,11</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1290</b>	<b>57,72</b>	<b>58,85</b>	<b>222,64</b>	<b>1384,13</b>	<b>870</b>	<b>77,17</b>	<b>80,7</b>	<b>243,9</b>	<b>1662,61</b>
<b>День: Среда</b>											
<b>Неделя: Вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№413(к)	Макаронные изделия отварные	150	8,64	1,03	34,52	235,5	200	11,52	1,37	46,03	314
№486(з)	Рыба тушеная	90	14,4	15,03	6,75	217,98	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60	4,86	0,6	29,28	145,2
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	100	0,96	0,56	15,54	229
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>29,1</b>	<b>17,06</b>	<b>88,55</b>	<b>678,28</b>	<b>560</b>	<b>17,54</b>	<b>2,73</b>	<b>116,3</b>	<b>788</b>
<b>Обед</b>											
№206(к)	Суп картофельный с горохом	250	6,5	6	8	112	250	6,5	6	8	112
№299(к)	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	30,75	122,55	200	3,78	8,28	36,9	152,55
№364 (к)	Ленивые голубцы	100	25,6	30,9	34,9	119,7	100	25,6	30,9	34,9	119,7
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№883(к)	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	25,4	99,8	200	0,2	0,2	25,4	99,8
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>41,93</b>	<b>44,8</b>	<b>138,09</b>	<b>647,65</b>	<b>830</b>	<b>42,56</b>	<b>46,18</b>	<b>144,2</b>	<b>677,65</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>	<b>71,03</b>	<b>61,86</b>	<b>226,64</b>	<b>1325,93</b>	<b>1390</b>	<b>60,1</b>	<b>48,91</b>	<b>260,5</b>	<b>1465,65</b>
<b>День: Четверг</b>											
<b>Неделя: Вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№236(з)	Лазанья мясная с овощами	220/30	18,31	13	31,5	298,42	270/3 0	30	15,6	57,23	358,1
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	50	4,05	0,5	24,4	121
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,56</b>	<b>13,9</b>	<b>73,9</b>	<b>499,02</b>	<b>550</b>	<b>35,25</b>	<b>16,5</b>	<b>99,63</b>	<b>558,7</b>
<b>Обед</b>											
№218(к)	Суп-лапша	250	2	0,5	13,25	120	250	2	0,5	13,25	120
№321(з)	Овощное рагу	250	10,75	23,5	15	398,5	300	12,9	28,2	32,6	554,98
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>19,39</b>	<b>24,8</b>	<b>95,69</b>	<b>832,1</b>	<b>830</b>	<b>21,54</b>	<b>29,5</b>	<b>113,3</b>	<b>988,58</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>	<b>38,78</b>	<b>49,6</b>	<b>191,38</b>	<b>1331,12</b>	<b>1380</b>	<b>43,08</b>	<b>59</b>	<b>212,9</b>	<b>1547,28</b>
<b>День: Пятница</b>											
<b>Неделя: Вторая</b>											
<b>Завтрак</b>											
№378(к)	Гарнир из пшеничной крупы	160	4,8	1,12	27,2	144	170	5,1	1,19	28,9	153
№618(к)	Тефтеля мясная	90	9,4	9,85	9,1	195,6	100	12,53	10,76	12,18	261,11

№868(к)	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	28,4	120	200	0,16	0	28,4	120
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	80	6,48	0,8	39,04	193,6
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>11,47</b>	<b>89,1</b>	<b>580,6</b>	<b>550</b>	<b>24,27</b>	<b>12,75</b>	<b>108,5</b>	<b>727,71</b>
Обед											
№206(к)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,5	5,5	3,5	165	250	8,5	5,5	3,5	165
№590 (к)	Жаркое «По-домашнему»	250	38,3	45,2	55,3	322	300	42,3	48,1	69,2	683,9
	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	80	6,48	0,8	39,04	193,6
№943(к)	Чай	200	1,2	0,4	18	79,6	200	1,2	0,4	18	79,6
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>54,48</b>	<b>51,9</b>	<b>115,84</b>	<b>760,2</b>	<b>830</b>	<b>58,48</b>	<b>54,8</b>	<b>129,7</b>	<b>1122,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>	<b>72,89</b>	<b>63,37</b>	<b>204,94</b>	<b>1340,8</b>	<b>1380</b>	<b>82,75</b>	<b>67,55</b>	<b>238,3</b>	<b>1849,81</b>

Индивидуальный предприниматель



Е.П. Пышная