

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

И.И. Харламов

"01" сентября 2023г.



"УТВЕРЖАЮ"

Директор МУП ОП "Школьник"

Кара-Сал А.Х.

"01" сентября 2023г.



Примерное меню из 10 вариантов

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья начальных классов с 1 по 4 класс
на 2023-2024 учебный год

№ реп.	Наименование продуктов	Выход	1 порцию	Белки,г	Жиры,г	Углев, г	Э,Д,кк ал,
Первая неделя							
День №1-завтрак:							
236	Каша рисовая молочная	1/200	40,00 Р	5,16	6,52	32,18	208
462	Какао с молоком	1/200	20,00 Р	3,3	2,9	13,8	94
75	Сыр полутвердый (порциями)	1/015	18,25 Р	3,48	4,42	0	53,7
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		85,25 Р	16,3	14,44	73,15	487,1
ОВЗ:	Сдоба	1/050	20,74 Р	2,6	9,3	0,05	49,2
	Итого:		105,99 Р	2,6	9,3	0,05	49,2
День №1-обед							
112	Суп картофельный	1/250	19,75 Р	3,25	3,37	10,75	86,25
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15,00 Р	8,5	6,61	39,2	242,1
368	Суфле из птицы	1/090	35,00 Р	11,5	11,4	3,9	165,3
493	Компот из плодов	1/200	12,00 Р	0,3	0,3	37,1	152
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		85,25 Р	26,21	21,96	108,17	727,55
ОВЗ:	Сдоба	1/050	20,74 Р	2,6	9,3	0,05	49,2
	Итого:		105,99 Р	2,6	9,3	0,05	49,2
День №2-завтрак:							
82	Фрукты свежие	1/100	14,75 Р	0,04	0,04	14,7	44
207	Каша перловая рассыпчатая	1/180	15,00 Р	5,14	5,62	35,98	215,13
350	Тефтели из говядины с рисом	1/110	40,00 Р	10,34	8,91	10,89	165
495	Компот из сухофруктов	1/200	12,00 Р	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за завтрак:		85,25 Р	18,78	14,95	98,89	590,03
ОВЗ:	Салат "Витаминный"	1/060	20,74 Р	0,78	3,72	3,66	202
	Итого:		105,99 Р	0,78	3,72	3,66	202
День №2-обед							
21	Салат из моркови	1/100	11,25 Р	1,2	6	11,2	104
207	Каша перловая рассыпчатая	1/180	15,00 Р	5,14	5,62	35,98	215,13
350	Тефтели из говядины с рисом	1/110	40,00 Р	10,34	8,91	10,89	165
495	Компот из сухофруктов	1/200	12,00 Р	0,6	0,1	20,1	84

573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		85,25 Р	21,64	21,23	105,34	699,53
ОВЗ:	Салат "Витаминный"	1/060	20,74 Р	0,78	3,72	3,66	202
	Итого:		105,99 Р	0,78	3,72	3,66	202
	День №3-завтрак:						
79	Масло сливочное порциями	1/015	13,75 Р	0,12	10,87	0,19	99,13
	Печенье весовое	1/040	16,00 Р	2,88	2,44	27,56	142
127	Суп гороховый	1/250	40,00 Р	7,4	3,27	15,77	122,2
461	Чай каркаде	1/200	12,00 Р	0	0	14	56
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за завтрак:		85,25 Р	13,06	16,86	74,74	501,23
ОВЗ:	Конфеты	1/040	20,74 Р	5,5	12,5	25	250
	Итого:		105,99 Р	5,5	12,5	25	250
	День №3-обед:						
46	Рубленые яйца с маслом и луком	1/100	17,25 Р	9,8	14,7	1,8	179
	Печенье весовое	1/040	9,00 Р	2,88	2,44	27,56	142
127	Суп гороховый	1/250	40,00 Р	7,4	3,27	15,77	122,2
461	Чай каркаде	1/200	12,00 Р	0	0	14	56
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
	Итого за обед:		85,25 Р	24,44	21,01	86,3	630,6
ОВЗ:	Конфеты	1/040	20,74 Р	5,5	12,5	25	250
	Итого:		105,99 Р	5,5	12,5	25	250
	День №4-завтрак:						
	Арахисовая паста	1/010	11,75 Р	1,1	5,5	10,3	59,8
386	Рис припущенный	1/180	15,00 Р	4,32	6,48	35,28	217,44
307	Котлеты рыбные	1/110	40,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
498	Напиток брусничный	1/200	15,00 Р	0,1	0,1	10,9	45
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за завтрак:		85,25 Р	18,92	14,13	73,51	464,44
ОВЗ:	Яблоко	1/100	20,74 Р	0,4	0,4	64	150
	Итого:		105,99 Р	0,4	0,4	64	150
	День №4-обед:						
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/100	8,25 Р	4,8	10,7	6,5	141
386	Рис припущенный	1/180	15,00 Р	4,32	6,48	35,28	217,44
307	Котлеты рыбные	1/110	40,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
498	Напиток брусничный	1/200	15,00 Р	0,1	0,1	10,9	45
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
	Итого за обед:		85,25 Р	25,28	19,61	86,93	677,04
ВЗ:	Яблоко	1/100	20,74 Р	0,4	0,4	64	150
	Итого:		105,99 Р	0,4	0,4	64	150

Итого за завтрак:			85,25 Р	12,86	17,99	77,32	515
ОВЗ:	Салат из моркови с зеленым горошком	1/060	20,74 Р	1,14	3,66	3,48	51,6
Итого:			105,99 Р	1,14	3,66	3,48	51,6
День №7-обед:							
2	Салат витаминный	1/100	8,25 Р	1,2	5,1	5,5	73
202	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15,00 Р	8,5	6,61	39,2	242,1
327	Гуляш из отварной говядины	1/100	40,00 Р	20	19,5	3,3	258
498	Напиток брусничный	1/200	15,00 Р	0,1	0,1	10,9	45
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
Итого за обед:			85,25 Р	32,96	26,81	80,57	676,5
ОВЗ:	Салат из моркови с зеленым горошком	1/060	20,74 Р	1,14	3,66	3,48	51,6
Итого:			105,99 Р	1,14	3,66	3,48	51,6
День №8-завтрак:							
82	Фрукты свежие	1/150	23,75 Р	0,06	0,06	14,7	66
375	Плов из отварной птицы	1/200	50,00 Р	16,32	18,24	34,64	368
457	Чай с сахаром	1/200	8,00 Р	0,2	0,1	9,5	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
Итого за завтрак:			85,25 Р	18,28	18,72	68,79	521,5
ОВЗ:	Пряники	1/040	20,74 Р	2,24	2	30,52	144,8
Итого:			105,99 Р	2,24	2	30,52	144,8
День №8-обед:							
2	Салат "Витаминный"	1/100	17,25 Р	1,2	5,1	5,5	73
375	Плов из отварной птицы	1/200	50,00 Р	16,32	18,24	34,64	368
481	Кисель витаминный	1/200	11,00 Р	0,1	0,1	12,4	51
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
Итого за обед:			85,25 Р	21,98	24,04	79,71	623,4
ВЗ:	Пряники	1/040	20,74 Р	2,24	2	30,52	144,8
Итого:			105,99 Р	2,24	2	30,52	144,8
День №9-завтрак:							
377	Пюре картофельное	1/180	22,00 Р	3,78	7,2	10,98	122,5
69	Бутерброд с маслом	1/035	11,75 Р	1,6	11	10	146
307	Котлеты рыбные	1/110	36,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2
196	Напиток из шиповника	1/200	12,00 Р	0,7	0,3	18,3	78
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
Итого за завтрак:			85,25 Р	21,18	20,87	66,26	538,2
ВЗ:	Сыр	1/015	20,74 Р	4,66	5,9	0	71,6
Итого:			105,99 Р	4,66	5,9	0	71,6
День №9-обед:							
47	Винегрет овощной	1/100	16,75 Р	1,6	6,2	6,6	88
06	Каша пшенная рассыпчатая	1/180	13,00 Р	7,88	7,5	44,46	277,02
07	Котлеты рыбные	1/110	40,00 Р	13,4	2,05	17,03	142,2

496	Напиток из шиповника	1/200	12,00 Р	0,7	0,3	18,3	78
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
Итого за обед:			85,25 Р	26,24	16,33	103,61	667,12
ОВЗ:	Сыр	1/015	20,74 Р	4,66	5,9	0	71,6
Итого:			105,99 Р	4,66	5,9	0	71,6
День №10-завтрак:							
232	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	40,00 Р	7,46	6,6	36,2	234,6
466	Кофейный напиток на сгущ.молоке	1/200	20,00 Р	2,6	3,2	19	115
267	Яйцо вареное	1/040	18,25	5,1	4,6	0,3	63
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
Итого за завтрак:			85,25 Р	19,52	15	82,67	544
ОВЗ:	Конфеты	1/040	20,74 Р	5,5	12,5	25	250
Итого:			105,99 Р	5,5	12,5	25	250
День №10-обед:							
377	Пюре картофельное	1/180	22,00 Р	3,78	7,2	10,98	122,5
339	Котлеты из говядины	1/100	40,00 Р	15,66	12,42	14,04	230,4
	Соки фруктовые	1/200	12,25 Р	1,1	0,2	40,2	86
573	Хлеб пшеничный 1с	1/030	3,50 Р	2,66	0,28	17,22	81,9
575	Хлеб ржано-пшеничный	1/025	3,50 Р	1,7	0,32	9,95	49,5
86	Повидло порциями	1/040	4,00 Р	0,16	0	26	104,8
Итого за обед:			85,25 Р	25,06	20,42	118,39	675,1
ОВЗ:	Конфеты	1/040	20,74 Р	5,5	12,5	25	250
Итого:			105,99 Р	5,5	12,5	25	250