

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Старобелокурихинская СОШ
/Г.И.Лаптева
Приказ № 1 от «01» 09 2023 г.



**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего питания
для учащихся с ОВЗ**

МБОУ Старобелокурихинская СОШ

на 2023/2024 учебный год

Ответственный за составление меню повар – Конопля Г.А.

с.Старобелокуриха, 2023 г.

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Сыр порциями	283	33	3,69	3,97	0,00	82,67
Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,51	23,55	181,50
Сок яблочный	389	200	1,00	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого		533	15,98	11,18	44,4	446,47
Обед						
Каша гречневая рассыпчатая	56	180	8,02	5,53	50,19	290,79
Гуляш	591	100/75	23,8	19,52	5,74	203,0
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		595	34,54	25,54	67,4	623,04

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша манная молочная	390	200	6,24	6,10	19,70	158,64
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого		450	11,34	6,8	40,55	340,94
Обед						
Булочка домашняя	258	80	2,24	3,75	24,34	102,09
Борщ с говядиной и сметаной	76	250\10/10	4,4	5,7	12,9	125,2
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		590	9,36	9,94	48,71	356,54

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая вязкая молочная	102774	250	2,83	5,98	41,67	262,84
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого			7,93	6,68	62,52	445,14
Обед						
Макароны отварные с овощам	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
Колбасные изделия отварные	14360	100		417	0,00	179,9
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		510	57,67	14,18	44,59	454,18

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Омлет натуральный	438	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого		488	27,78	32,99	24,36	610,87
Итого		455	24,09	29,02	24,36	528,215
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	43	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Картофельное пюре	17,18	180	1,24	4,09	0,85	128,32
Сосиски отварные	243	98 40	9,21	17,70	0,39	172,28
Хлеб ржаной	879		2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,8	0,01	10,99	56,85
Итого		618	14,58	24,36	21,73	517,25

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Хлеб с сыром	283/878	33/50	3,69/4,1	3,97/0,7	0,0/0,65	82,67/97,5
Каша пшеничная	1054	200/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого		538	16,42	12,55	66,07	612,77
Обед						
Плов с птицей	18478	280	13,10	10,20	36,14	373,30
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		527	16,22	10,78	48,89	504,86

Неделя первая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	697	100	2,14	7,64	0,00	127,28
Каша манная молочная	390	200	6,24	6,1	19,70	158,64
Какао с молоком	225591	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
			14,37	17,74	40,31	499,68
Итого						
Обед						
Каша перловая рассыпчатая	62	180	2,47	2,79	33,74	197,21
Рыба запечённая под молочным соусом	1765	120	43,98	24,09	7,70	126,68
Какао с молоком	225591	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
			52,44	30,88	62,05	537,65
Итого						

Неделя вторая: день-понедельник

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая вязкая молочная	102774	250	2,83	5,98	41,67	262,84
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого			7,93	6,68	62,52	445,14
Обед						
Вареники с картофелем и сметаной	323	250\10\20	5,02	4,11	30,81	177,43
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		620	32,8	24,25	67,54	696,29

Неделя вторая: день -вторник

Наименование	№	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
			Б	Ж	У	
	-та	ций (г)				
Завтрак						
Сыр порциями	283	33	3,69	3,97	0,00	82,67
Суп молочный с вермишелью	93	250	7,19	6,51	23,55	181,5
Сок яблочный	389	200	1,00	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого		533	15,98	11,18	44,4	446,47
ОБЕД						
Картофельное пюре	1718	180	1,24	4,09	0,85	128,32
Птица тушеная с сметанным соусом	301/354	100\100	22,06	18,23	5,88	276,25
Чай с сахаром	17,59	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		620	26,02	22,81	18,2	533,82

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Омлет натуральный	438	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
		488	27,78	32,99	24,36	610,87
Итого		455	24,09	29,02	24,36	528,215
Обед						
Булочка домашняя	258	100	2,80	4,69	30,43	127,61
Каша пшеничная на молоке	1054	200/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		552	9,45	12,45	87,75	509,47

Неделя вторая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Хлеб с сыром	283/878	33/50	3,69/4,1	3,97/0,7	0,0/0,65	82,67/97,5
Каша пшеничная	1054	200/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Итого		538	16,42	12,55	66,07	612,77
Обед						
Рис отварной	173243	180	1,70	7,69	37,38	145,95
Рыба тушеная в сметанном соусе	1858	120	30,42	18,57	3,2	293,75
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		540	34,84	26,75	52,05	568,95

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша манная молочная	390	200	6,24	6,10	19,70	158,64
Сок яблочный	200	389	1	0,0	20,2	84,4
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого			11,34	6,8	40,55	340,94
Обед						
Жаркое по- домашнему	259	350	33,35	36,65	2,26	574,41
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		590	36,07	37,14	13,73	703,66

Неделя вторая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая вязкая молочная	102774	250	2,83	5,98	41,67	262,84
Сок яблочный	389	200	1	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	878	50	4,1	0,7	0,65	97,5
Итого			7,93	6,68	62,52	445,14
Обед						
Макаронные изделия отварные	295	180	1,50	2,96	21,63	193,48
Котлеты	225591	80	2,36	2,50	8,18	143,38
Соус красный основной	833	50	0,38	1,12	3,04	23,67
Груша	338	185	0,00	0,56	17,58	63,25
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого			6,96	7,63	6,19	553,03