

«Согласовано»

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора

 Г. Ф. Щербаненко



«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ № 1»

 Е. В. Федюнина



**Примерное
10-е меню- комплекс 2-х разового питания
обучающихся 1-4 классов с ОВЗ
(школьная столовая)
МБОУ "СШ № 1"
на 2022 год
(зимне -весенний период)**

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	215	Омлет	200	26,76	322	16	27
	гор.напиток	376	Салат из свежей капусты	200	2,73	23	1	8
	хлеб	376	Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0
			Бутерброд с маслом и сыром	50/7/15	17,29	182,4	7	8
			Овощи натуральные свежие	100	12,70	56	0	0
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	644	24	44
Обед	закуска							
	1 блюдо	76	Рассольник со сметаной	220/10	12,57	122	2	5
	2 блюдо	309	Макароны отварные	150	5,09	232	7	8
	гарнир	277	Гуляш из свинины	70	24,87	270	20	19
	сладкое	376	Чай	200	0,56	60	0	0
	хлеб бел.		Хлеб пшенично — ржаной	50	1,91	95	28	27
	хлеб черн.							
	ИТОГО				45,00	781	57	60

1 день

Углеводы

3

3

15

20

12

54

--

--

--

16

33

5

15

104

--

--

173

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	236	Запеканка творожно — рисовая со сметанным соусом	150/40	30,24	344	21	14	30
	гор.напиток	395	Кофейный напиток	200	9,20	104	3	3	17
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/7	7,40	150	6	5	20
		338	Мандарин	100	13,20	56,4	0	0	12
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	654	30	22	80
Обед	закуска								
	1 блюдо	57	Борщ со сметаной	220/10	17,20	103	2	5	13
	2 блюдо	321	Гречка рассыпчатая	150	7,36	219	4	5	41
	гарнир	286	Тефтели из курицы в соусе	70	17,50	174	13	14	9
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	50	2,00	95	28	27	104
	хлеб черн.								
	ИТОГО				45,00	650	47	51	182

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Гречка рассыпчатая	150	7,36	244	9	6	39
	гор.напиток	87	Тефтели куриные в соусе	70	30,32	172	10	7	10
	хлеб	376	Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0	15
		1	Бутерброд с маслом	50/7	7,40	150	6	5	20
		338	Груша	100	14,40	56	0	0	12
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	682	26	18	96
Обед	закуска								
	1 блюдо	85	Суп с клецками	250	8,16	100	2	4	15
	2 блюдо	427	Гороховое пюре	150	5,35	316	25	4	52
	гарнир	282	Котлета из мяса	70	28,55	204	6	4	26
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0	15
	хлеб бел.		Хлеб	50	2,38	95	28	27	104
	хлеб черн.								
	ИТОГО				45,00	775	61	39	212

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	Макароны отварные	150	5,09	233	7	8	33
	гор.напиток	374	Рыба запеченная	82	16,79	142	16	7	5
	хлеб	376	Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0	15
		3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/15	17,29	182	7	8	20
		38	Огурец свежий	66	15,59	35	0	3	1
		34	Вафли	40	4,72	140	1	1	32
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	793	32	28	106
Обед	закуска								
	1 блюдо	139	Суп гороховый на к/б	250	10,20	148	6	5	37
	2 блюдо	28	Плов с курицей	200	31,86	188	16	11	33
	гарнир								
	сладкое	393	Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0	15
	хлеб бел.		Хлеб	50	2,38	95	28	27	104
	хлеб черн.								
	ИТОГО				45,00	491	50	42	188

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	150	6,92	210	4	5	37
	гор.напиток	292	Оладьи из печени	70	22,33	159	3	9	4
	хлеб	377	Чай с лимоном	200	2,00	57	5	1	8
		3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/15	17,29	182,4	7	8	20
		338	Мандарин	100	11,50	56	0	0	12
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	665	18	24	81
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	220	6,36	148	6	5	37
	2 блюдо	323	Отварной картофель	130	16,25	169	4	6	27
	гарнир	290	Цыпленок в соусе	75	19,45	258	23	22	11
	сладкое	376	Чай	200	0,56	60	0	0	15
	хлеб бел.		Хлеб	50	2,38	95	28	27	104
	хлеб черн.								
	ИТОГО				45,00	730	61	60	194

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	185	Молочная рисовая каша	220	12,91	211	9	9
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0
	хлеб	3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/15	17,29	182	7	8
		51	Яйцо	50	5,50	63	5	5
		338	Груша конференция	187	23,78	56	0	0
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	573	21	22
Обед	закуска							
	1 блюдо	67	Щи из свежей капусты со сметаной	220/10	17,20	95	10	7
	2 блюдо	292	Лапшевник с курицей	200	24,86	487	23	25
	гарнир		Чай с сахаром	200	0,56	60	0	0
	сладкое		Хлеб	50	2,38	95	28	27
	хлеб бел.							
	хлеб черн.							
	ИТОГО				45,00	737	61	59

6 день

Углеводы
35
15
20
0
12
83
19
42
15
104
180

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	312	Картофельное пюре	150	24,97	137	3	5	20
	гор.напиток	294	Котлета куриная	80	19,37	170	10	7	10
	хлеб	34	Сок	200	8,28	57	1	0	9
			Булка	50	4,14	71	2	0	15
			Печенье	35	3,28	15	4	3	10
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	436	20	15	64
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картоф с крупой	220	5,11	102	2	3	17
	2 блюдо	316	Рис отварной	130	7,43	219	4	5	41
	гарнир	282	Котлета из мяса	80	28,55	204	6	4	26
	сладкое		Хлеб	50	2,38	95	28	27	104
	хлеб бел.	376	Чай с плодами шиповника	200	1,53	60	0	0	15
	хлеб черн.								
	ИТОГО				45,00	680	40	39	203

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Творожно-рисовый	150/40	36,29	498	26	23	46
	гор.напиток		пудинг со сгущенным молоком						
	хлеб	401	Йогурт	155	23,75	0	4	0	0
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	498	30	23	46
Обед	закуска								
	1 блюдо	80	Суп картофельный с крупой	220	4,51	102	2	3	17
	2 блюдо	298	Ленивые голубцы с	200	37,13	300	19	17	16
	гарнир		курицей						
	сладкое	376	Чай с плодами шиповника	200	1,53	60	0	0	15
	хлеб бел.		хлеб ржаной	50	1,83	95	28	27	104
	хлеб черн.								
	ИТОГО				45,00	556	50	47	151

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Гречка рассыпчатая	150	7,36	244	9	6	39
	гор.напиток	632	Гуляш из мяса свинины	70	27,83	150	16	8	5
	хлеб	376	Чай	200	0,56	60	0	0	15
		3	Булка с маслом и сыром	50/7/15	17,29	182,4	7	8	20
		352	Банан	100	7,00	96	9	1	21
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	732	39	22	100
Обед	закуска								
	1 блюдо	139	Суп — гороховый на к/б	220	10,20	121	6	5	16
	2 блюдо	309	Макароны отварные	150	5,09	233	7	8	33
	гарнир	278	Печень в соусе	70	27,57	270	20	19	4
	сладкое	376	Чай	200	0,56	60	0	0	15
	хлеб бел.		Хлеб «Дарницкий»	50	1,58	95	28	27	104
	хлеб черн.								
	ИТОГО				45,00	779	61	59	171

Школа

МБОУ "СШ № 1"

Отд./корп

"НШ-ДС" СП МБОУ "СШ № 1"

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	292	Лапшевник по домашнему	200	34,73	487	23	25
	гор.напиток	376	Чай сладкий	200	0,56	60	0	0
	хлеб	1	Булка с маслом	50/7	7,40	150	6	5
		338	Яблоко	100	17,35	56,4	0	0
Завтрак 2	фрукты	ИТОГО			60,04	789	30	33
Обед	закуска							
	1 блюдо	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5,86	129	5	5
	2 блюдо	276	Жаркое по домашнему	200	36,20	429	24	28
	гарнир		с мясом					
	сладкое	376	Чай	200	0,56	60	0	0
	хлеб бел.		хлеб	50	2,38	95	28	1
	хлеб черн.							
	ИТОГО					45,00	713	57

10 день

Углеводы

42

15

20

13

--

91

--

--

--

22

21

--

15

104

--

--

162
