

"Утверждаю"
 Директор МКОУ "СОШ им .А.Ю.Байсултанова" с.п.Яников
 _____/Кудаева А.С.
 Приказ № 17-10 от "26" "01" 2024 г

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ с.п. Яников для детей инвалидов и детей с ОВЗ на 2023-2024 гг. 5-11 классы

день: **1 понедельник**
 неделя: **1**

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,70	357,10	20,66
54-6о-2020	Яйцо вареное	60	4,80	4,00	0,30	56,60	16,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,7	0,3	8,4	33,6	0,85
	Итого:	556,00	19,77	20,50	72,39	544,60	40,76
Второй завтрак							
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	14,27
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.2	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	6,00
	Итого:	440	8,45	12,6	54,44	366,11	23,52
							64,28

день:

2 вторник

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	306	13,64
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	19,20	4,27	13,47	168,50	42,48
54-1соус-2020	Соус сметанный	25	0,75	4,20	1,70	30,13	5,25
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	10,60
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	2,37	0,30	14,49	33,60	0,85
	Итого:	551,00	36,79	18,27	91,25	694,73	74,41
Второй завтрак							
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,20	10,70	43,90	300,70	17,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
	Итого:	430	9,57	11	64,89	398	20,55

94,96

день:

3 среда

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
230	Рыба запеченная (хек)	100	14,54	13,14	3,96	206,6	48,36
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,6	5,2	38,1	241,48	12,00
	Печенье сахарное	24	0,7	0,1	2,3	68,8	3,60
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	6,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	550	22,59	18,9	88,72	714,18	72,4
Второй завтрак							
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,30	11,70	37,50	288,00	13,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	6
	Итого:	440	10,73	20,25	58,57	460,1	22,85

95,25

день:

4 четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6	16,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Печенье сахарное	50	2,1	5,4	20,1	285,2	7,56
	Итого:	550	11,65	14,66	78,26	639,8	30,22
Второй завтрак							
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	14,27
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
	Итого:	430	8,39	4,35	54,36	291,31	17,52

47,74

день:

5 пятница

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	27	2,55	3,39	20,91	83,7	7,56
54-24м-2020	Котлеты из говядины	100	16,44	16,32	14,64	271,56	70,64
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	4,5	5,5	26,5	194,7	13,00
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	553	26,64	25,67	90,21	680,86	95,30
Второй завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,8	34,2	285,80	16,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
	Итого:	430	10,97	13,1	55,19	383,10	19,75

115,05

день:

6 понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6	16,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,16	149,6	12,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Конфета мармелад	27	1,53	2,034	12,55	83,7	7,56
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85
	Итого:	550	11,2	27,694	70,77	600,8	40,46
Второй завтрак							
181	Каша манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	14,27
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
	Итого:	430,00	8,59	4,35	54,36	291,31	17,52

57,98

день:
неделя:

7 вторник
2

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	5,30	5,50	32,70	240,64	23,50
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	6,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	45	2,55	3,39	20,91	186,53	8,10
	Итого:	550	11,60	9,35	97,97	624,47	40,04
Второй завтрак							
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,20	10,70	43,90	300,70	17,3
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
	Итого:	430	9,77	11	64,89	398	20,55

60,59

день:

8 среда

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-25м1-2020	Филе индейки тушеное с морковью	105	14,1	6,30	4,4	219,3	35,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	6,3	35,9	335	14,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	551	25,65	13,06	68,46	685,20	54,60
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,30	11,70	37,50	288,00	16,81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
	Итого:	430	10,67	12	58,49	385,3	20,06

74,66

день:

9 четверг

№ рец.							энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	25,60	16,10	25,00	367,80	44,80	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	15	2,20	2,60	16,70	49,09	3,00	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	170	0,40	0,40	9,80	88,40	15,30	
	Итого:	631	31,55	19,66	79,76	637,29	68,96	
Второй завтрак								
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,30	11,7	37,5	288,00	13,6	
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59	
	Итого:	430	10,67	12	58,49	385,3	16,85	

85,81

день:

10 пятница

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,40	3,40	9,70	79,15	9,70
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,40	79,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	12,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	596	44,15	18,26	85,26	683,35	103,14
Второй завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,80	16,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
	Итого:	430	10,97	13,1	55,19	383,1	19,66

62,029
19,88
81,91

В составлении 10-дневного меню использован: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ
для организации питания обучающихся 5-11-х классов
в общеобразовательных организациях (Новосибирск 2021 г.)