

"Утверждаю"
 Директор МКОУ "СОШ им.А.Ю.Байсултанова" с.п. Янкой
 /Кудаева А.С.
 Приказ № 110/20 от " 26 " 09 2024 г

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ с.п. Янкой для детей инвалидов и детей с ОВЗ на 2023-2024 гг. 1-4 классы

день: **1 понедельник**
 неделя: **1**
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,30	272,9	16,53
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	42,7	0,85
	Итого:	506	17,67	15,90	63,99	469,50	36,63
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	74,8	6
	Итого:	440	8,45	12,6	54,44	366,11	23,52

60,15

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	17,28	1,20	12,12	152,52	38,50
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,20	1,70	47,60	10,50
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	70,50	0,85
	Итого:	536	34,87	15,20	89,90	660,82	74,04
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	0,2	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

94,59

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
230	Рыба запеченная (хек)	90	14,54	13,14	3,96	192,6	46,31
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	10,60
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	14,00
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:	546	22,59	18,9	88,72	616,2	79,35
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

102,20

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	6,2	8,7	29,9	222,6	16
Пром.	Печенье сахарное	62	2,1	5,4	20,1	285,2	11,16
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	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	508	11,65	14,66	78,26	639,8	33,02
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

50,54

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,50	8,4	14
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	66,30
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	11,43
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:	546	24,69	22,28	70,80	584,56	95,83
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

115,58

день:
возрастная категория:

6 понедельник
7-11 лет

№ рец.							энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
Пром.	Банан	240	1,5	0,5	21	240,3	48	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	6,2	8,7	29,9	222,6	16	
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,66	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85	
	Итого:	686	11,05	9,66	79,06	593,8	68,1	
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	

85,62

день: 7 вторник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры							энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	15,19	3,49	212,51	72,34
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	12,25
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	27	2,55	3,39	20,91	83,70	7,56
	Итого:	513	26,79	24,54	101,46	695,51	100,59
Второй завтрак							
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	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

121,14

день:
возрастная категория:

8 среда
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	14,00
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12,00
54-25м1-2020	Филе индейки тушеное с морковью	100	14,10	6,30	4,40	131,30	34,52
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
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	6,50	26,80	1,66
	Итого:	556	26,05	13,06	69,96	504,30	64,62
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

84,68

день:
возрастная категория:

9 четверг
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	35,60
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,20	2,60	16,70	98,20	6,00
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	47,00	15,30
	Итого:	596	31,55	19,66	79,76	625	62,76
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

79,61

день:
возрастная категория:

10 пятница
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	2,40	3,40	9,70	63,32	8,20
54-12м-2020	Плов с курицей	240	27,30	8,10	33,20	314,60	52,00
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:	566	37,45	16,26	76,96	588,72	74,64
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

69,00

19,883

В составлении 10-дневного меню использован: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (Новосибирск 2021 г.)