

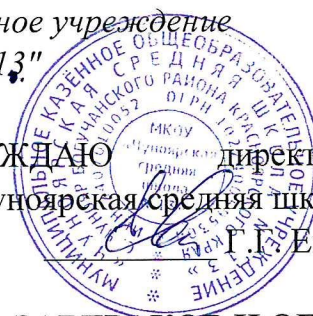
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

"Чуноярская средняя школа № 13"

УТВЕРЖДАЮ директор МКОУ

"Чуноярская средняя школа № 13"

Г.Г. Евлампьева



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ 1 - 4 КЛАССОВ**

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал	
	1 день	<b>завтрак</b>						
54-21к-2020		каша рисовая молочная жидкая	200	2,5	0,4	25	113	
54-23гн-2020		кофейный напиток	200	0,2	0	12,9	52,9	
пром		хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2	
пром		булочка	50	4,24	2,9	39,2	199,8	
<b>обед</b>								
54-7с-2020		суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,45	3,5	23,1	149,5	
54-9м-2020		жаркое по домашнему	150	25,1	24,2	21,5	403,7	
54-21з-2020		салат кукуруза с зеленым горошком	60	1	0,1	3,25	17,85	
54-3гн-2020		чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
пром		хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
пром		снежок	200	5,4	5	21,6	153	
пром		яблоко	200	0,5	0,5	12,7	57,7	
		<b>итого</b>		<b>1560</b>	<b>52,19</b>	<b>37,63</b>	<b>205,15</b>	<b>1370,95</b>
2 день	<b>завтрак</b>							
	54-9к-2020	каша манная молочная	200	7,23	7,64	44,62	264,9	
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2	
	пром	снежок	200	5,4	5	21,6	153	
	пром	повидло	30	6,6	7,9	0	116	
	54-3гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
	<b>обед</b>							
	54-6с-2020	суп картофельный с клецками	200	5,7	4,16	16,25	117,57	
	54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150	10,9	9,3	47,9	318,6	
	54-1м-2020	бефстроганов из куриной грудки	120	18	18,8	2,9	252,3	
	54-22хн-2020	кисель	200	0,2	0	12,9	52,9	
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
		<b>ИТОГО</b>		<b>1400</b>	<b>60,83</b>	<b>53,83</b>	<b>192,07</b>	<b>1498,77</b>

3 день	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал	
	<b>завтрак</b>							
	54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	200	10,4	14,5	46,9	359,9	
	54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	пром	сок детский	200	0,8	0	23,47	108	
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2	
	пром	булочка	50	4,24	2,9	39,2	199,8	
	<b>обед</b>							
	54-8с-2020	суп картофельный с горохом	200	8,4	5,8	20,4	166,4	
	54-5г-2020	перловка рассыпчатая с тушенкой	150	18	18,8	35,2	252,3	
	54-6хн-2020	компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
	пром	апельсин	200	2,3	0	33,6	143,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1500</b>	<b>51,34</b>	<b>43,03</b>	<b>255,07</b>	<b>1496,1</b>		

4 день	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал	
	<b>завтрак</b>							
	54-19к-2020	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,88	6,9	22,15	178,78	
	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2	
	54-1з-2020	сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	
	<b>обед</b>							
	54-10с-2020	суп крестьянский с гречнев крупой	200	1,29	1,7	4,62	119,44	
	54-6г-2020	рис отварной	150	4,8	7,2	48,6	278,3	
	54-11р-2020	рыба тушеная в томате с овощами	100	11,1	5,9	5	117,8	
	54-3гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
	пром	коржик	50	2,7	4,4	24,9	150	
		<b>ИТОГО</b>	<b>1230</b>	<b>44,37</b>	<b>39,43</b>	<b>162,37</b>	<b>1266,52</b>	

5 день	<b>№ рецептуры</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
	<b>завтрак</b>						
	54-1к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,8	32,8	216,9
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2
	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	<b>обед</b>						
	54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,87	7,6	12,6	162,7
	54-9г-2020	рагу из овощей с тушенкой	200	18,85	20,19	13,33	311,33
	54-24хн-2020	компот из смеси свежих фруктов	200	0,6	0,3	5,8	27,2
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>1100</b>	<b>37,92</b>	<b>35,82</b>	<b>110,33</b>	<b>940,53</b>	
6 день	<b>№ рецептуры</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
	<b>завтрак</b>						
	54-16к-2020	каша "Дружба"	200	6,2	8,7	29,9	222,5
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2
	54-22хн-2020	кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
	пром	ватрушка творожная	100	10	18,9	24,3	311,7
	54-1з-2020	сыр твердых сортов в	30	3,5	4,4	0	53,7
	<b>обед</b>						
	54-7с-2020	суп куринный с домашней лапшой	200	6,5	3,5	23,2	149,5
	54-8г-2020	капуста тушеная	150	4,8	6,8	19,4	158,3
	54-8м-2020	тефтели из говядины	90	12,3	11	7,5	177,6
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4
	54-22гн-2020	какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>1070</b>	<b>50,1</b>	<b>54,23</b>	<b>156,5</b>	<b>1321,8</b>	
7 день	<b>№ рецептуры</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>
	<b>завтрак</b>						
	54-18к-2020	суп молочный с рисом	200	6,12	6,8	22,7	177,8
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2
	54-1з-2020	сыр твердых сортов в	30	3,5	4,4	0	53,7
	54-23гн-2020	кофейный напиток с	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	<b>обед</b>						
	54-3с-2020	рассольник ленинградский	200	5,9	7,8	17	161,7
	54-11г-2020	картофельное пюре	150	4,1	8,1	26,4	194,4
	54-18м-2020	печень говяжья по строгановски	100	13,4	14	5,3	200,5
	пром	огурец/помидор	100	0,5	0	1,6	8,4
	54-2хн-2020	компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	

7 г		<b>ИТОГО</b>	<b>1280</b>	<b>44,92</b>	<b>45,63</b>	<b>139,1</b>	<b>1150,2</b>	
8 день	<b>№ рецептуры</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	
	<b>завтрак</b>							
	54-2о-2020	булочка	200	12,9	15,3	6,2	214	
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2	
	54-1з-2020	сыр твердых сортов в	30	3,5	4,4	0	53,7	
	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	пром	масло сливочное	30	0,1	7,9	0,1	66	
	<b>обед</b>							
	54-12с-2020	суп с рыбными консервами	200	9,85	5,15	1,55	147,65	
	54-11м-2020	плов из говядины	200	19,1	19,3	48,2	443	
	пром	морская капуста	60	0	10	0	122	
	54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
		<b>ИТОГО</b>	<b>1220</b>	<b>52,55</b>	<b>62,98</b>	<b>108,55</b>	<b>1296,65</b>	

9 день	<b>№ рецептуры</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	
	<b>завтрак</b>							
	54-17к-2020	суп молочный с гречневой крупой	250	7,1	7,3	19,7	173,4	
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2	
	54-22хн-2020	кисель	200	0,2	0	12,9	52,9	
	<b>обед</b>							
	54-2с-2020	борщ/щи с капустой и картофелем со сметаной	200	5,87	7,6	12,8	142,8	
	54-2г-2020	макаронны отварные с овощами и тушонкой	150	6,2	9,3	35,3	250,2	
	54-2гн-2020	чай с шиповником и сахаром	200	0,6	0,2	15,2	65,3	
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
		яйцо вареное куриное	60	4,8	4	0,3	56,6	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1160</b>	<b>31,37</b>	<b>29,33</b>	<b>135,5</b>	<b>936,8</b>		

10 день	<b>№ рецептуры</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	
	<b>завтрак</b>							
	54-2о-2020	омлет с зеленым горошком	100	12,9	15,3	6,2	214	
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2	
	пром	маслосливочное	30	0,1	7,9	0,1	66	
	пром	сок детский	200	0,8	0	23,47	108	
	<b>обед</b>							
	54-9с-2020	суп картофельный с фасолью	200	8,5	5,7	18	157,6	
	54-1г-2020	макаронны отварные	150	7,1	7,4	43,7	269,3	
	54-4м-2020	котлеты из говядины	100	13,7	13,6	12,2	226,3	
	54-3гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
	пром	хлеб	60	4	0,7	23,8	117,4	
	пром	икра кабачковая	50	1,6	1,4	4,4	36,5	
	пром	банан	200	1,13	0	15,75	70,88	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1330</b>	<b>52,63</b>	<b>52,33</b>	<b>169,72</b>	<b>1372,08</b>		