

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Чуноярская средняя школа № 13"

УТВЕРЖДАЮ директор МКОУ
"Чуноярская средняя школа № 13"
Т.Г. Евлампьева



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ 5 - 11 КЛАССОВ**

	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
1 день	завтрак						
	54-21к-2020	каша рисовая молочная жидкая	250	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
	обед						
	54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	23,1	149,5
	54-9м-2020	жаркое по домашнему	200	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	яблоко	200	0,5	0,5	12,7	57,7
		итого	1510	46,79	32,63	183,55	1217,95
2 день	завтрак						
	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
	обед						
	54-6с-2020	суп картофельный с клецками	250	5,7	4,16	16,25	117,57
	54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	200	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
		ИТОГО	1500	60,83	53,83	192,07	1498,77

3 день	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал	
	завтрак							
	54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	250	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	
	обед							
	54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	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		
		ИТОГО	1600	51,34	43,03	255,07	1496,1	

4 день	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал	
	завтрак							
	54-19к-2020	суп молочный с макаронными изделиями	250	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	
	обед							
	54-10с-2020	суп крестьянский с гречнев крупой	200	1,29	1,7	4,62	119,44	
	54-6г-2020	рис отварной	200	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		
		ИТОГО	1330	44,37	39,43	162,37	1266,52	

5 день	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
	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
	обед						
	54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	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	
	ИТОГО	1150	37,92	35,82	110,33	940,53	
6 день	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
	54-16к-2020	каша "Дружба"	250	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
	обед						
	54-7с-2020	суп куриный с домашней лапшой	250	6,5	3,5	23,2	149,5
	54-8г-2020	капуста тушеная	200	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
		ИТОГО	1420	53,6	57,53	178,8	1455,2
7 день	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
	завтрак						
	54-18к-2020	суп молочный с рисом	250	6,12	6,8	22,7	177,8
	пром	хлеб	40	2,6	0,23	15,5	78,2
	пром	булочка	50	4,24	2,9	39,2	199,8
	54-1з-2020	сыр твердых сортов в	30	3,5	4,4	0	53,7
	54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	обед						
	54-3с-2020	рассольник ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
	54-11г-2020	картофельное пюре	200	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	
	ИТОГО	1480	49,16	48,53	178,3	1350	
	№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал
завтрак							

8 день	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 нарезке	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	
	обед							
	54-12с-2020	суп с рыбными консервами	250	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	
	ИТОГО			1270	52,55	62,98	108,55	1296,65

№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал	
завтрак							
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	
обед							
54-2с-2020	борщ/щи с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,6	12,8	142,8	
54-2г-2020	макаронны отварные с овощами и тушонкой	200	6,2	9,3	35,3	250,2	
54-2гн-2020	чай с шиповником	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	
ИТОГО			1260	31,37	29,33	135,5	936,8

№ рецептуры	наименование блюда	масса	Б	Ж	У	Ккал	
завтрак							
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	
обед							
54-9с-2020	суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,6	
54-1г-2020	макаронны отварные	200	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	
ИТОГО			1430	52,63	52,33	169,72	1372,08