

Согласовано: Директор

Утверждаю:

МБОУ «Большовская ООШ»

ИП Лазаренко А.А.



Р.М. Мустафин



Алла А.А. Лазаренко

**Перспективное меню завтраков и обедов
для организации льготного горячего питания обучающихся 5-9 классов с ОВЗ**

1 день

Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
94-М	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	95,78
943-3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
41-3	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,10
42 -3	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
847-3	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:	560	13,10	11,78	57,52	504,90

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
170-3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00
608-3	Биточек куриный	100	15,55	11,55	15,70	228,75
688-3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
868-3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
	Огурец солёный	60	0,50	0,10	1,00	6,90
	Итого:	790	29,03	20,99	113,92	759,51

2 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
461-Л	Плов из птицы	200	19,85	18,14	34,13	379,18
951-З	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
33-М	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	113,20
	Итого	500	25,15	24,15	78,39	631,48

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
197-З	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,58
286-М	Тефтели из курицы	90	11,78	12,91	14,90	222,91
694-З	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,24
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
142-Л	Кофейный напиток	200	3,9	0,00	17,28	84,72
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
б/н-Л	Салат из капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10
	Итого:	780	27,61	25,76	106,53	764,31

3 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
608-З	Шницель из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,95
694-З	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,24
685-Л	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
54-З	Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,90
	Итого:	550	22,41	16,82	67,48	510,94

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
138-Л	Суп рисовый	250	10,60	3,59	20,83	159,47
436-Л	Жаркое по-домашнему	200	34,41	9,34	27,44	331,50
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
631-Л	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	21,90	88,80
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
	Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,90
	Итого:	790,00	51,98	13,92	96,64	761,24

4 день

Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
469-3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20	27,84	18,00	32,40	402,96
943-3	Чай с лимоном	200	3,90	0,01	12,19	49,09
847-3	Фрукты свежие (банан)	100	1,00	0,30	27,00	88,00
11-3	Пряник	40	2,50	2,00	22,10	116,40
	Итого:	500	31,54	20,31	93,69	640,05

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
187-3	Щи со свежей капусты и картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,97
154-Л	Фрикаделька из мяса птицы	90	21,32	21,52	7,0	306,96
511-Л	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,68
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
868-3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
	Огурец солёный	60	0,50	0,10	1,00	6,90
	Итого:	830	33,38	30,12	115,42	866,28

5 день

Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
437-Л	Гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,38
688-3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
943-3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
б/н-Л	Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	6,90
	Итого:	540	26,28	23,72	60,7	561,4

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
19-Л	Суп лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,02
637-3	Куры запеченные	100	21,10	13,60	0,00	206,80
679-3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	206,90
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
631-Л	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	21,90	88,80
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
54-3	Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,90
	Итого:	780	47,26	21,73	105,87	808,09

6 день

Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
4-Л	Каша молочная «Дружба»	200	7,56	8,14	32,25	232,5
42-З	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66
943-З	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
847-З	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:	560	15,84	14,8	72,89	488,12

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
197-З	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,61
608-З	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,70	228,95
688-З	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
142-Л	Кофейный напиток	200	3,90	0,00	17,28	84,72
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
б/н-Л	Салат из капусты	60	1,22	3,07	6,46	50,10
	Итого:	820	33,84	24,12	113,33	806,54

7 день

Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
467-З	Пудинг из творога со сгущённым молоком	160/20	22,24	15,36	32,16	355,84
142-Л	Кофейный напиток	200	3,90	0,00	17,28	84,72
847-З	Фрукты свежие (банан)	100	0,60	0,46	14,70	70,50
	Пряник	40	2,50	2,00	22,10	116,40
	Итого:	520	29,04	17,66	81,84	602,46

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
170-З	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00
154-Л	Фрикаделька из мяса птицы	90	21,32	21,52	7,0	306,96
679-З	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	180,82
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
868-З	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
б/н-Л	Салат из капусты	60	1,22	3,07	6,46	50,10
	Итого:	780	34,79	34,67	113,42	896,65

10 день

Завтрак

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
608-3	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,95
688-3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56
685-Л	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
б/н-Л	Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	6,90
	Итого:	550	24,67	16,54	72,18	536,26

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
20-Л	Суп картофельный с вермишелью	250	10,8	3,69	21,09	160,77
28-Л	Поджарка мясная	90	17,02	18,74	2,41	246,38
688-3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
631-Л	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,00	21,90	88,80
б/н-Л	Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	6,90
	Итого:	830	40,11	27,94	107,02	839,98

8 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
286-м	Тефтели	90	11,78	12,91	14,90	222,91
694-3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,24
943-3	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	49,09
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
54-3	Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,90
	Итого:	540	18,78	18,17	68,49	512,61

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
19-Л	Суп лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,02
461-Л	Плов из птицы	200	19,85	18,14	34,13	379,18
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
869-3	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,92
54-3	Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,90
	Итого:	790	39,95	22,03	112,63	845,26

9 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
637-3	Птица отварная	90	18,99	12,24	0,00	186,12
б/н-Л	Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	6,90
679-3	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,69
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
943-3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
	Итого:	540	30,19	18,31	67,78	556,27

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-8с	Суп гороховый на бульоне	250	8,35	5,75	40,35	246,55
436-Л	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,19
б/н-Л	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,84	82,76
868-3	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20
б/н-Л	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,81
б/н-Л	Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	6,90
	Итого:	750	42,95	14,21	130,47	821,61