

Согласовано:

Председатель общешкольного
родительского комитета
Филиппова Н.Н.

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ с. Алехино
_____ М.А. Середкина

Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания обучающихся на 2024-2025 учебный год.Возраст 12 лет и старше. ОВЗ											
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2	54-19к-2020	45
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з-2020	11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
				Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	16
				итого	540	9,8	12,9	117,1	406,7		81
1	1	Обед	закуска	Огурец нарезка	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020	10
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	1,8	1,7	9,6	58,36	54-3с-2020	35
			2 блюдо	Тефтеля мясная	100	18,57	5,22	8,27	147,61	Пром.производства	43
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г-2020	15
			напиток	Компот из вишни	200	0,3	0,1	3,9	17,3	54-6хн-2020	7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
				итого	890	21,67	5,72	22,17	216,11		118
				Итого за день:	1430	31,47	18,62	139,27	622,81		199
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с маслом	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к-2020	32
				Сыр твёрдый	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Шоколад	15	7	34	53	21	Пром.производства	28
				итого	510	25,61	47,83	150,4	610,5		81
1	2	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з-2020	18
			1 блюдо	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,4	54-7с-2020	35
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-9г-2020	43
			напиток	Чай со смородиной	200	0,1	0	0,8	4	54-6гм-2020	14
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
				итого	840	34,05	23,35	59,05	581,8		118
				Итого за день:	1350	59,66	71,18	209,45	1192,3		199
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая ячневая	250	7,3	7,3	41,3	259,9	54-21к-2020	61
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з-2020	11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				итого	490	15,91	16,83	164,7	643,4		81
				Итого за день:	1410	54,93	49,66	247,12	1425,1		199
1	3	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	10
			1 блюдо	Суп фасолевый	250	8,72	5,53	21,02	168,7	54-9с-2020	30
			2 блюдо	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м-2020	43
			гарнир	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020	15
			напиток	Чай с облепихой	200	0,1	0,6	0,6	8,2	54-6гн-2020	12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
				итого	920	39,02	32,83	82,42	781,7		118
				Итого за день:	1410	54,93	49,66	247,12	1425,1		199
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020	35
				Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	7
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	23
				итого	545	17,61	13,03	101,9	594,9		81
1	4	Обед	закуска	Винегрет с раст.маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з-2020	18
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	5,78	7,02	7,15	115,25	54-1с-2020	35
			2 блюдо	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м-2020	32
			напиток	Чай с брусникой	200	0,1	0,1	0,9	4,4	54-9гн-2020	9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			фрукты	Банан	100	1,8	0,6	25,2	113,4	Пром.производства	16
				итого	990	44,78	27,02	91,55	789,35		118
1	4	Итого за день:			1535	62,39	40,05	193,45	1384,25		199
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшениная	250	7,4	7,9	34	236,6	54-28к-2020	35
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з-2020	11
			гор.напиток	Чай с сахаром/молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020	12
			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
				Джем фруктовый	30	0,3	0	21,6	87	Пром.производства	19
1	5	Обед		итого	520	12,9	16,9	87,8	567,3		81
			закуска	Огурец нарезка	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020	10
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18с-2020	35
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами минтай	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11м-2020	36
			гарнир	Каша гречневая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г-2020	20
			напиток	Компот из изюма	200	0,4	0,1	12	50,4	544хн-2020	9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
				итого	960	33,05	23,35	93,32	714,37		118
1	5	Итого за день:			1480	45,95	40,25	181,12	1281,67		199
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсянная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	54-9к-2020	35
				Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	54-19з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
			фрукты	Шоколад	30	7	34	53	21	Пром.производства	25
2	1	Обед		итого	520	21,6	57,1	183,4	590,1		81
			закуска	Кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2020	11
			1 блюдо	Суп крестьянский с рисом	250	6,17	7,22	14,07	146,1	54-11с-2020	28
			2 блюдо	Капуста тушеная с курицей	250	21	10,3	13	228,6	54-27м-2020	36
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	54-6хн-2020	10

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			фрукты	Груша	100	0,6	0,5	15,5	68,3	Пром.производства	25
			итого		950	31,57	18,82	67,47	565,4		118
2	1		Итого за день:		1470	53,17	75,92	250,87	1155,5		199
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	250	7,3	7,3	41,3	259,9	54-25,1к-2020	36
				Сыр твёрдый	15	3,51	4,4	0	53,8	54-1з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Джем фруктовый	30	0,3	0	21,6	87	Пром.производства	24
			итого		525	19,62	14,03	186,2	718,1		81
2	2	Обед	закуска	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020	12
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95	54-2с-2020	36
			2 блюдо	Печень говяжья по строгоновски	100	16,74	15,88	6,66	236,6	54-18м-2020	41
			гарнир	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г-2020	15
			напиток	Чай со смородиной	200	0,1	0	0,8	4	54-5гн-2020	6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		650	26,44	23,38	61,56	563,4		118
2	2		Итого за день:		1175	46,06	37,41	247,76	1281,5		199
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к-2020	34
				Сыр твёрдый	10	3,51	4,5	0	54,5	54-1з-2020	12
			гор.напиток	Чай с сахаром/лимон	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	8
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
			фрукты	Мандарин	100	4,1	0,2	13,65	76,15	Пром.производства	23
			итого		590	22,82	14,13	111,25	667,45		81
2	3	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42	54-7з-2020	7
			1 блюдо	Суп овощной с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,02	54-5с-2020	33
			2 блюдо	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м-2020	45
			напиток	Чай с клюквой	200	0,3	0	6,9	28,8	54-10гн-2020	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	6,4	10	51,2	Пром.производства	4
				Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	17
			итого		1010	41,2	23,48	76,8	628,12		118
2	3		Итого за день:		1600	64,02	37,61	188,05	1295,57		199
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная	250	10,3	11,5	48,3	337,9	54-1з-2020	41
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	8
			хлеб	Батон	30	8,31	2,33	59,3	291	Пром.производства	4
				Чоко пай	30	1	0	0	122	Пром.производства	28
			итого		510	19,81	13,83	171,6	777,3		81
2	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78	Пром.производства	12
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	10,8	7,57	17,4	181,025	54-5с-2020	33
			2 блюдо	Котлета	100	18,57	5,22	8,24	147,61	Пром.производства	40
			гарнир	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г-2020	15
			напиток	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	54-5хн-2020	10
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		940	39,57	24,39	115,24	831,335		118
2	4		Итого за день:		1450	59,38	38,22	286,84	1608,64		199
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	54-9к-2020	38
			гор.напиток	Чай с сахаром/молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020	13
			хлеб	Батон	30	3,5	0,7	23,4	126,7	Пром.производства	4
			фрукты	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производства	26
			итого		580	16,4	16,4	86,8	572		81
2	5	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з-2020	10
			1 блюдо	Рассольник домашний	250	2,45	6,13	16,58	131,27	54-4с-2020	30
			2 блюдо	Котлета из горбуши	100	17,5	6,6	8,5	163,6	54-2р-2020	32
			гарнир	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г-2020	33
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	64	26,4	54-2гн-2020	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
			итого		920	27,25	28,13	131,18	657,27		118
2	5		Итого за день:		1500	43,65	44,53	217,98	1229,27		199
			Среднее значение за период:		1440	52,068	45,345	216,191	1247,66		199