

Утверждаю:

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения

«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»



И.О.Пронина

« 30 » августа 20 22 г.

МЕНЮ

горячих школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся с ОВЗ

7-11 лет

МОУ «Егорьевская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, страница
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Каша рисовая молочная жидкая	230	5,84	6,62	37,5	210,13	105/99
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Какао	200	4,8	5,04	18,2	146,25	243/182
	Масло сливочное	5	0,33	3,56	0,023	33,05	-
	Сыр	20	5,26	5,46	0	72	-
Итого за завтрак		505	20,03	21,13	80,57	596,93	
Обед	Салат (огурец, зелёный лук)	60	0,432	6,036	1,488	61,8	14/49
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,22	8,91	18,39	170,98	63/75
	Пюре гороховое	150	9,89	6	38,1	207,4	114/105
	Котлета	80	8,68	9,82	4,74	140,25	171/141
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0	30,82	124,17	250/184
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
Итого за обед		830	32,49	31,62	131,19	840,1	
Итого за день:		1335	52,52	52,75	211,76	1437,03	
День 2	Каша молочная «Дружба»	230	7,94	8,21	33,13	246,17	95
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	108,4	-
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	-
	Сыр	15	4,02	4,095	0	54	-
	Напиток кофейный с молоком	200	2,79	3,19	18,79	118,69	258/188
Итого за завтрак		505	19,2	19,505	76,82	560,31	

Обед	Салат из свежих помидор	60	1,1	5	3,08	56,7	18/50
	Борщ из свежей капусты и картофеля	200	1,7	5,2	10	92	59/73
	Вермишель отварная	150	6,9	4,15	44,1	237	204/161
	Курица в соусе с томатом	90	17,28	17,28	0,87	218,41	190/153
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	27	17	256/187
	Банан	100	0,35	0	21	91	-
Итого за обед		870	32,41	32,48	137,3	886,81	
Итого за день:		1375	51,61	51,985	214,12	1447,12	
День 3	Зефир	20	0,2	-	15,4		-
Завтрак	Запеканка из творога с мол. соусом	150/50	15,22	13,11	29,1	342,23	124/112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	18,35	111,8	-
	Масло сливочное	10	0,65	7,25	0,045	33,05	-
	Чай с лимоном	200	0,7	0	15,31	61,62	265/190
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
Итого за завтрак		500	21,67	21,01	84,61	587,9	
Обед	Салат из б/к капусты и огурца	100	2,22	3,02	3,4	121,74	5/46
	Суп крестьянский со сметаной	200	3,23	9,78	11,4	142,94	54/70
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,13	241,15	199/159
	Голубцы ленивые	90	8,7	8,92	6,57	141,61	160/135
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	25,69	156,52	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Компот из сухофруктов	200	0,27	0	27,89	113,17	255/187
Итого за обед		850	28,51	29,17	126,88	995,53	
Итого за день:		1350	50,18	50,18	211,49	1583,43	

День 4	Каша молочная кукурузная	220	7,54	8,07	33,28	243,92	99/96
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Масло сливочное	5	0,32	3,56	0,045	33,05	-
	Какао	200	4,8	5,04	22,73	195,7	243/182
	Сыр	15	17,56	17,32	87,305	403,45	
Итого за завтрак		530	21,3	21,56	85,49	603,36	
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,03	10,03	32,38	149,6	34/60
	Салат из свежих помидор	60	0,6	5,02	2,76	68,35	18/15
	Сложный гарнир	150	5,1	7,2	26,6	196	
	Фрикаделька из говядины паровая	90	15,2	12,3	6,3	153,79	183/47
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	25,69	156,52	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Напиток из свежих яблок и апельсина	200	0,48	0	26,81	110,96	251/85
Итого за обед		810	33,93	35,58	133,34	913,62	
Итого за день:		825	51,49	52,9	220,645	1317,07	
День 5	Омлет с сыром	130	14,66	20,12	2,3	260,84	
Завтрак	Помидор свежий порционно	100	1,1	0	3,8	20	-
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Чай с молоком	200	0,64	0,75	17,34	89,32	267/191
	Мармелад	30	0	0,04	30,8	58,5	-
Итого за завтрак		530	21,3	21,56	85,49	603,36	

Обед	Свекольник	200	1,99	6,34	10,43	104,16	35/61
	Салат из огурца с зелёным луком	60	0,43	5,2	1,1	61,8	14/49
	Плов из отварной говядины	200	23,33	20,19	43,71	418,37	173/142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,69	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Кисель из сушеных яблок	200	0,27	0	30,82	124,17	250/184
	Черешня	50	0,55	0	15,6	26	-
Итого за обед		800	32,57	32,58	140,15	948,4	
Итого за день:		1350	56,11	57,23	228,22	1591,88	
День 6	Макароны запеченные с сыром	180	14,08	12,8	38,68	322,2	204/161
Завтрак	Салат из б/к капусты и яблок	60	0,64	4,87	2,22	43,7	6-46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271/192
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	6,4	39,2	-
Итого за		510	19,74	18,32	84,19	589,24	
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,66	6,16	2,76	68,35	18/15
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,28	35/61
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	263,81	196/158
	Фрикаделька из говядины тушенная в соусе	90	11,057	12,38	8,24	187,74	184/147
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,2	12,8	78,4	-
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	253/186
Итого за обед		820	30,057	30,77	133,35	909,06	
Итого за день:		1330	49,797	49,09	217,54	1498,3	

Итого за день:		1380	52,9	53,62	213,79	1590,2	
День 7	Молочная каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6,33	8,9	25,49	207,38	100/97
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259/188
	Сыр	20	5,26	5,46	0	72	
	Йогурт	90	4,2	5,06	16,6	120	
Итого за завтрак		560	20,99	21,47	84,29	624,2	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,52	5,06	2,48	103,6	15/49
	Борщ из св.капусты и картофеля	200	6,44	7,47	14,43	142,31	59/73
	Рыба тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	153/29
	пюре картофельное	150	3,195	6,06	23,2	160,45	217/168
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	25,69	156,52	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Кисель из сушеных яблок	200	0,27	0	30,84	124,17	250/184
	Яблоко		0,4	0	19,6	76	
Итого за обед		860	33,765	33,09	134,65	1046,77	
Итого за день:		1420	54,755	54,56	218,94	1670,97	
День 8	Каша гречневая молочная	230	8,73	8,93	38,63	246,17	98/95
Завтрак	Сыр	20	5,26	5,46	0	72	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Масло сливочное	5	0,32	3,6	0,045	33,05	-
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	267,191
Итого за завтрак		505	19,51	20,04	80,865	576,04	

Обед	Салат из свежих помидор	100	1	11,16	4,6	113,92	18/50
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37/62
	Жаркое домашнему	220	22,54	18,33	22,13	334,08	163/136
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	25,69	156,52	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,89	255/187
	Мандарин	100	0,8	0,3	23,08		
Итого за обед:		980	34,76	34,71	129,8	895,6	
Итого за день:		1485	54,27	54,75	210,665	1471,64	
День 9	Запеканка их творога и моркови	200	15,97	10,82	34,69	399,16	125/113
Завтрак	Масло сливочное	10	0,13	7,2	0,09	66,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259/188
	Груша	100	0,4	0	9,5	57	
Итого за завтрак		560	21,7	20,07	86,48	747,08	
Обед	Щи с капустой и картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	55/71
	Пельмени «Домашние» п/ф	180	18,54	22,5	42,3	446,4	
	Салат из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	18/50
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	25,69	156,52	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Компот их апельсинов и яблок	200	0,33	0	22,66	91,98	253/186
Итого за обед		840	29,58	30,06	117,89	905,13	

Итого за день:		1400	51,28	50,13	204,37	1652,21	
День 10	омлет натуральный	130	11,64	18,04	3	221,08	117,108
Завтрак	Огурец св.порционн	100	0,72	0,1	1,9	12	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	135,5	-
	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	146,25	243/182
	Булочка с изюмом	60	4,61	3,41	35,3	199,3	
Итого за завтрак		540	20,84	22,01	80,36	714,13	
Обед	Суп картофельный с клёцками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	38/62
	Рагу из овощей с кабачками	180	4,84	10,2	26,61	215,63	84/87
	Биточки	90	13,73	15,06	7,38	259,41	171/141
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	25,69	156,52	-
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,8	78,4	-
	Кисель из суш.яблок	200	0,27	0	30,82	124,17	250/184
	Апельсин	1	0,94	0,13	9,35	47	
Итого за обед		781	31,05	29,71	129,49	993,07	
Итого за день:		1321	51,89	51,72	209,85	1707,2	
Среднее за 10		1324,1	52,629	52,060	213,626	1544,965	

При составлении меню использовалась литература: "Сборник технологических рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений", г. Пермь, 2006 г и 2008 г.