

Школа

МАОУ Бутурлинская СОШ им. В.И. Казакова

Утвердил: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Зуйкова Ю.А.

Возрастная категория

11 лет (ОВЗ)-завтрак, 7-11 лет (ОВЗ)-обед

дата

2

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом сливочным	155	9	6	34	224	4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты							
			<i>итого</i>		395	12	7	66	368	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	6	4	16	130	197
			2 блюдо	Биточек рыбный	80	13	5	10	137	255
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21	98	399
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		760	31	16	91	691	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1155	43	23	157	1059	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
				Птица запечённая	90	7	17	38	202	293
			гор.напиток	Компот из замороженных ягод	200	0	0	18	69	632
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты							
<i>итого</i>		480	15	23	99	525				
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	170
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	150	10	6	17	241	436
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	

			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		680	18	13	63	560	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1160	33	36	162	1085	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	4	6	25	174	4
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	859
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
			<i>итого</i>		545	7	8	93	473	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	120	208
			2 блюдо	Плов из птицы	150	10	10	27	269	492
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		680	19	15	82	605	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1225	26	23	175	1078	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	7	7	34	222	4
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	692
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
			<i>итого</i>		545	13	13	95	531	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	7	10	115	187
			2 блюдо	Котлета мясная	90	12	9	13	183	608
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	859
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		770	26	23	97	735	
1	4	<b>Итого за день:</b>			1315	39	36	192	1266	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	250	6	6	22	165	160
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты							
			<i>итого</i>		490	9	7	54	309	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный гороховый	250	5	5	16	135	206
			2 блюдо	Гуляш из мяса говядины	100	8	14	6	157	437
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		780	25	26	81	676	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1270	34	33	135	985	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша ассорти "Дружба"	155	5	6	37	214	297
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты							
			<i>итого</i>		395	8	7	69	358	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбой	270	8	5	10	119	187
			2 блюдо	Котлета мясная	90	12	9	13	183	608
			гарнир	Рис отварной	150	4	7	42	245	511
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21	98	399
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
				Томатный соус	30	1	1	3	26	587
<i>итого</i>		820	31	24	107	829				
2	1	<b>Итого за день:</b>			1215	39	31	176	1187	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	7	7	34	222	4
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	692

			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты							
			<i>итого</i>		395	12	12	80	460	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4	12	99	135
			2 блюдо	Птица запечённая	90	7	17	38	202	293
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0	0	18	69	632
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		770	20	28	112	696	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1165	32	40	192	1156	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом сливочным	155	9	6	34	224	4
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты							
			<i>итого</i>		395	12	7	66	368	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	103	170
			2 блюдо	Тефтели мясные с томатным соусом	90	9	11	11	180	461, 587
			гарнир	Гречневая каша рассыпчатая	150	7	6	36	230	679
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		770	24	24	93	729	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1165	36	31	159	1097	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	4	6	25	174	4
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	5	33	190	693
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
			<i>итого</i>		545	12	13	90	521	
2	4	Обед	закуска							

			1 блюдо	Суп картофельный гороховый	250	5	5	16	135	206
			2 блюдо	Биточек рыбный	80	13	5	10	137	255
			гарнир	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	694
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0	0	18	69	632
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
			<i>итого</i>		760	26	17	82	636	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1305	38	30	172	1157	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	250	6	6	22	165	160
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			фрукты	Фрукт	150	1	1	15	71	
			<i>итого</i>		640	10	8	69	380	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	2	3	15	180	137, 112
			2 блюдо	Котлета мясная	90	12	9	13	183	608
			гарнир	Макароны отварные	150	6	5	26	168	688
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			хлеб бел.	Батон Нарезной	40	2	1	17	86	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	40	3	1	1	72	
		<i>итого</i>		805	26	19	87	747		
2	5	<b>Итого за день:</b>			1445	36	27	156	1127	
		<b>Среднее значение за период:</b>			1242	35,6	31	167,6	1119,7	

Все 1 и 2 блюда готовятся с использованием йодированной соли.