

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 2»

636500, Россия, Томская область, Верхнекетский район, п.г.т. Белый Яр, ул. Ленина, д.6.

тел./факс (8-258) 2-16-67, e-mail: bschkola2@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «БСШ № 2»

И.А. Тихонова

«09» Января 2025г.

Примерное десятидневное меню для бесплатного питания учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет (с 1 по 4 классы) и пищевая ценность приготовляемых блюд в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Белоярская средняя общеобразовательная школа № 2»

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников М.: Хлебпродинформ, 1996-2000гг., ООО Фирма «Партнер»)
(из расчета 200,0 рублей)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	Обед (1-ый день)					
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	10,28	10,68	9,42	179,2
183	Каша гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,6	6,8	46,3	312,0
130	Печень по - строгановски	1/90	13,0	9,0	1,9	141,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	755	38,88	27,28	91,92	819,4
	Уплотненный полдник					
1	Бутерброд с маслом	1/30/10	1,6	8,5	9,7	124,0
78	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,5	5,2	19,9	150,0
306	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	13,7	100,0
338	Яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	18,9	78,0
	итого	640	11,3	17,0	62,2	452,0
	Обед (2-ой день)					
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
3.3	Суп-пюре из гороха	1/200	14,68	8,08	29,2	224,2
227	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
105	Зразы «Школьные»	1/90/5	12,5	18,4	11,3	266,0
250	Соус сметанный с томатом	1/30	0,4	1,2	1,7	20,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	770	39,08	32,88	116,5	850,4
	Уплотненный полдник					
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
196	Каша кукурузная молочная вязкая	1/180/5	5,9	6,4	36,9	221,0

302	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	9,3	62,0
	Мини-рулет Яшкино	1/32	1,75	5,6	20,65	136,5
	итого	450	10,25	12,45	79,45	484,1
Обед (3-ий день)						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
70	Свекольник	1/250	10,58	9,38	15,52	193,2
138	Плов из курицы	1/250	24,0	28,8	42,4	533,0
302	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	9,3	62,0
	итого	760	37,18	38,63	79,82	851,8
Уплотненный полдник						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
205	Каша манная молочная жидкая	1/180/5	5,5	7,4	27,3	200,0
304	Кофейный напиток	1/200	3,0	2,8	16,6	101,0
	Мини-рулет Яшкино	1/32	1,75	5,6	20,65	136,5
	итого	447	12,65	16,25	77,15	501,1
Обед (4-ый день)						
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
56	Рассольник ленинградский	1/250	10,68	10,18	16,32	206,2
146	Пюре картофельное	1/200	4,1	6,4	26,7	188,0
136	Котлеты рубленые из птицы	1/90	13,6	19,6	13,7	289,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	800	33,38	36,98	91,02	870,4
Уплотненный полдник						
3	Бутерброд с сыром	1/20/10	4,1	2,8	9,5	82,0
208	Каша пшенная молочная жидкая	1/180/5	6,7	8,2	30,0	223,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
338	Яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	18,9	78,0
	итого	565	11,6	11,0	67,5	443,0
Обед (5-ый день)						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
55	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	10,28	10,68	9,42	179,2
227	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
290	Гуляш из курицы	1/100	12,2	2,4	2,6	101,0
	Напиток «Витошка» с витаминами	1/200	0,0	0,0	19,0	330,0
	итого	765	31,38	17,88	83,62	906,8
Уплотненный полдник						
1	Бутерброд с маслом	1/30/10	1,6	8,5	9,7	124,0
209	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180/5	6,7	7,6	32,6	222,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	425	8,5	16,1	51,4	406,0
Обед (6-ой день)						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
61	Суп картофельный с	1/250	13,78	9,48	20,82	229,2

	макаронными изделиями					
184	Каша перловая рассыпчатая	1/180/5	5,5	4,7	38,0	229,0
101	Котлета мясная	1/80	8,32	21,44	10,40	267,2
250	Соус сметанный с томатом	1/30	0,4	1,2	1,7	20,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	775	30,6	37,22	92,62	869,0
Уплотненный полдник						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
234	Омлет натуральный	1/150/5	14,6	21,6	2,6	263,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
338	Яблоко свежее	1/150	0,6	0,0	18,9	78,0
	итого	535	17,8	22,05	43,2	464,6
Обед (7-ой день)						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
58	Борщ с капустой и картофелем	1/250	10,28	10,68	13,52	195,2
8.1	Рис отварной	1/200	5,0	8,0	50,4	302,0
290/ 331	Курица тушеная в соусе, сметанном с томатом	1/80/30	16,2	20,52	4,56	267,6
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	790	34,08	39,6	90,18	888,4
Уплотненный полдник						
1	Бутерброд с маслом	1/30/10	1,6	8,5	9,7	124,0
192	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	1/180/5	7,2	9,1	30,8	239,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	425	9,0	17,6	49,6	423,0
Обед (8-ой день)						
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
56	Рассольник ленинградский	1/250	10,68	10,18	16,32	206,2
183	Каша гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,6	6,8	46,3	312,0
99	Котлета из говядины	1/90	8,0	8,2	10,6	151,0
250	Соус сметанный с томатом	1/30	0,4	1,2	1,7	20,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	815	34,68	27,18	109,22	882,4
Уплотненный полдник						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
207	Каша рисовая молочная жидкая	1/180/5	4,5	7,3	27,6	196,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	Мини-рулет Яшкино	1/32	1,75	5,6	20,65	136,5
	итого	447	8,85	13,35	69,95	456,1
Обед (9-ый день)						
	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2

70	Свекольник	1/250	10,58	9,38	15,52	193,2
146	Пюре картофельное	1/200	4,1	6,4	26,7	188,0
108	Тефтели (1 вариант)	1/60/30	8,0	10,4	10,8	172,0
310	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0
	итого	800	27,98	27,08	109,12	803,4
Уплотненный полдник						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,45	12,6	63,6
205	Каша манная молочная жидкая	1/180/5	5,5	7,4	27,3	200,0
304	Кофейный напиток	1/200	3,0	2,8	16,6	101,0
	итого	415	10,9	10,65	56,5	364,6
Обед (10-ый день)						
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	13,78	9,48	20,82	229,2
138	Плов из курицы	1/250	24,0	28,8	42,4	533,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	730	40,38	38,68	84,92	885,8
Уплотненный полдник						
3	Бутерброд с сыром	1/20/10	4,1	2,8	9,5	82,0
208	Каша пшенная молочная жидкая	1/180/5	6,7	8,2	30,0	223,0
300	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	60,0
	итого	415	11,0	11,0	48,6	365,0