

Директор школы:  
О.С.Крестина

УТВЕРЖДАЮ:  
"21"  
августа 2022 г.

### Меню горячих обедов для обучающихся ОВЗ и инвалидов, платных обедов

Наименование сборника: "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста", Новосибирск, 2021

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Фрукт (апельсин) *	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>9,2</b>	<b>4,2</b>	<b>45,1</b>	<b>254,9</b>
<b>Обед</b>						
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3гн-2020	Чай с сахаром, с аскорбиновой кислотой	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>23,1</b>	<b>21,4</b>	<b>80</b>	<b>603,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>48,8</b>	<b>42,1</b>	<b>180,1</b>	<b>1292</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>225</b>	<b>3,5</b>	<b>1,3</b>	<b>20,9</b>	<b>109,5</b>
<b>Обед</b>						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4

54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-2хп-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>27,4</b>	<b>16,7</b>	<b>99,6</b>	<b>657,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>52,4</b>	<b>41,8</b>	<b>167,9</b>	<b>1256,3</b>
*** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 "Кукуруза сахарная"						
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Фрукт (яблоко) *	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>4,4</b>	<b>0,9</b>	<b>53,7</b>	<b>239,8</b>
<b>Обед</b>						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м-2020	Котлеты из говядины <i>Печень говяжья по Стрелки, 80</i>	200	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2гп-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>23,9</b>	<b>17,7</b>	<b>97,4</b>	<b>661,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>45,7</b>	<b>34,1</b>	<b>205,4</b>	<b>1326</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Фрукт (апельсин) *	100	0,8	0,2	7,5	35
54-23гп-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>8,1</b>	<b>3,5</b>	<b>40,8</b>	<b>226,5</b>
<b>Обед</b>						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>33,9</b>	<b>17,9</b>	<b>89</b>	<b>652,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>65,2</b>	<b>32,2</b>	<b>187,2</b>	<b>1903,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>30,4</b>	<b>137,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>30,5</b>	<b>26,3</b>	<b>81,1</b>	<b>683</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>55,9</b>	<b>44,3</b>	<b>166,3</b>	<b>1287,8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Фрукт (яблоки) *	140	1,1	0,3	10,5	49
54-3гн-2020	Чай с сахаром, с аскорбиновой кислотой	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>4,7</b>	<b>0,8</b>	<b>39,2</b>	<b>182,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1м-2020	Плов из отварной курицы	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>27,1</b>	<b>24,2</b>	<b>79,5</b>	<b>644,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>43,8</b>	<b>41,7</b>	<b>175,5</b>	<b>1251,5</b>
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 "Икра морковная"						
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					

		<b>Завтрак</b>						
54-3гн-2020		Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>245</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>28,7</b>	<b>133,4</b>	
		<b>Обед</b>						
54-10с-2020		Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	
54-10г-2020		Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	
54-5м-2020		Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	
54-1хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
			30	2	0,4	10	51,2	
		<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>31</b>	<b>15,4</b>	<b>106,6</b>	<b>688,6</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>44,8</b>	<b>23,8</b>	<b>198,2</b>	<b>1184,5</b>	
		<b>Среда, 2 неделя</b>						
		<b>Завтрак</b>						
Пром.		Фрукт (яблоко) *	200	7,1	5,8	26,7	187,3	
54-2гн-2020		Чай с сахаром	120	0,5	0,5	11,8	53,3	
Пром.		Хлеб пшеничный	200	0,2	0	6,4	26,8	
			25	1,7	0,3	8,4	42,7	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>9,5</b>	<b>6,6</b>	<b>53,3</b>	<b>310,1</b>	
		<b>Обед</b>						
54-2с-2020		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	60	0,6	5,3	4,1	67,1	
54-4г-2020		Каша гречневая рассыпчатая	200	4,7	5,7	10,1	110,4	
54-24м-2020		Шницель из курицы	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-3соус-2020		Соус красный основной	75	14,3	3,2	10	126,5	
54-1хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	20	0,7	0,5	1,8	14,1	
Пром.		Хлеб пшеничный	200	0,5	0	19,8	81	
			15	1	0,2	5	25,6	
		<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>30</b>	<b>21,2</b>	<b>86,7</b>	<b>658,4</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>48,7</b>	<b>32,8</b>	<b>176,9</b>	<b>1198</b>	
		<b>Четверг, 2 неделя</b>						
		<b>Завтрак</b>						
Пром.		Фрукт (банан) *	200	5,9	5,8	33	207,8	
54-21гн-2020		Какао с молоком	150	2,3	0	33,6	143,4	
Пром.		Хлеб пшеничный	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
			25	1,7	0,3	8,4	42,7	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14,6</b>	<b>9,6</b>	<b>87,5</b>	<b>494,3</b>	
		<b>Обед</b>						

54-9с-2020	Суп гороховый	60	0,9	0,1	5,2	25,2	
54-1Г-2020	Картофельное пюре	200	6,8	4,6	14,4	125,9	
54-18м-2020	Рыба ( минтай) тушенная с овощами	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	80	13,4	12,7	5,3	189,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	3,9	2,9	11,2	86	
		30	2	0,4	10	51,2	
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>30,1</b>	<b>26</b>	<b>65,9</b>	<b>616,9</b>	
		<b>1410</b>	<b>58,1</b>	<b>45,2</b>	<b>195,2</b>	<b>1418</b>	
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
Пром.	Фрукт (анельсин) *	5	0	0	3,6	14,5	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	3,9	2,9	11,2	86	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>42,7</b>	
	<b>Обед</b>	<b>330</b>	<b>6,4</b>	<b>3,4</b>	<b>30,7</b>	<b>178,2</b>	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-1г-2020	Макароньы отварные	200	4,8	5,8	13,6	125,5	
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-3еоус-2020	Соус красный основной	80	10,9	9,7	5,4	152,9	
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	20	0,7	0,5	1,8	14,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	200	1	0,1	15,6	66,9	
	<b>Итого за обед</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>51,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>740</b>	<b>25,4</b>	<b>21,5</b>	<b>81,5</b>	<b>620,2</b>	
		<b>1350</b>	<b>58,7</b>	<b>35,7</b>	<b>193,9</b>	<b>1330,2</b>	