



Единое примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Бурлыкская СОШ» Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья
в 2022-2023 учебном году

сезон осень-зима

[illegible]

ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 1 день	740	18,4	16,6	114,2	681,05	0,358	0,423	82,55	0,238	4,89	886,6	623,85	362,65	81,65	360,45	8,01	63,96	26,5	32,2	
Неделя 1																				
День 2																				
ЗАВТРАК																				
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,08	16	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,07	0,08	6,29	0	0,63	210,67	229,3	29,3	64	144	1,37	17,3	18,4	102,7	54-5м-2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,007	0	44,8	0,014	0,94	4,27	49,7	0,81	4,2	8,4	0,18	0,63	0,15	315	54-3соус-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	660	30,8	14,8	88,2	610,4	0,517	0,433	91,14	0,164	19,82	819,07	1486,92	168,16	155,02	417,15	7,02	65,6	34,9	185,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	440	Пром.
Итого за 2 день	860	33,8	14,8	133	801,6	0,59	0,533	131,14	0,164	39,82	881,0	2182,9	184,1	23	473,15	8,22	65	36	62	

						7					7	2	6	9, 0 2			, 6 6	4 9	5, 4 2	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,2 6	0,2 1	48, 25	0,1 5	0,6 3	424	40 9	174	7 9	291	2, 5	6 1 , 2 5	1 7, 3 8 5	1 0 2 5	54-10к- 2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,0 7	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4 , 5	0, 8 8	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	1 8, 4 5	58,0 5	1,62	0	12 ,9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	540	18, 8	17	79,2	545,3	0,52	0,4 93	94,1 5	0,3	1,13	898, 9	639 ,35	429, 15	12 9, 75	528, 25	6,4	66 ,7 1	3 5, 0 6	11 9, 7	Пром.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,0 4	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	16 0	Пром.
Итого за 3 день	740	19, 6	17,8	98,8	634,1	0,58	0,5 33	104, 15	0,3	21,1 3	950, 9	119 5,3 5	461, 15	14 7, 75	550, 25	10, 8	10 6, 71	4 1, 0 6	27 9, 7	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,0 6	203, 8	1,0 3	5 8, 1	148	41 3	67, 4	2 5, 3	50, 5	0,9 2	1 7, 9	0 , 5	0	54-7з-2020

Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	83,3	52	37,3	112	1,37	37,3	1,04	57,3	54-11г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	1,7	587	54-11г-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	675	28,6	18,86	79,9	604,4	0,54	0,503	112,46	0,44	25,19	760,7	157,125	285,85	148,95	560,95	6,7	217,26	31,86	805,65	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Йогурт питьевой 2,5%	200	6,8	5,1	11,1	116,3	0,06	0,26	46	0,06	3,2	90	246	218	26	170	0,2	18	4	40	Пром.
Итого за 4 день	875	35,4	23,96	91	720,7	0,6	0,763	158,46	0,5	28,39	850,7	181,725	503,85	174,95	730,95	6,9	235,26	35,86	845,65	
Неделя 1 День 5																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,05	1222	0,7	6,05	150	205	22,5	26	37,3	1,1	16,9	0,2	0	54-11з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,69	21,3	54-4г-2020
Котлеты из	100	18,	17,3	16,4	295,2	0,06	0,1	20,	0,0	0,1	248	29	26,	2	184	2,5	2	3	6	54-4м-

говядины		27					5	75	9	2		4, 7	7	6 , 7		9	0	, 9	1, 3	2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01 2	0,0 39	10, 44	0, 03	0,1 56	38,1	39 ,3	33	3 , 9	26, 1	0,0 57	6 , 3	0 , 6 7 5	6, 6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	705	37, 1	28,76	109,7	847,4	0,65 2	0,5 52	190, 09	0,2 4	25,4 06	821, 4	107 2,8 5	164, 35	24 9, 95	601, 55	12, 647	58 ,5 6	2 4, 2 8 5	11 6, 4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,0 2	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	905	38, 1	28,96	129,9	934	0,67 2	0,5 72	190, 09	0,2 4	29,4 06	833, 4	131 2,8 5	178, 35	25 7, 95	615, 55	15, 447	60 ,5 6	2 4, 2 8 5	11 6, 4	
Неделя 2 День 1 ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,1 8	0,1 5	41, 6	0,1 3	0,5 4	339	21 6	127	4 9	186	1,3 2	5 2	3 , 1 1	3	54-6к- 2020
Каша вязкая молочная пшеница	250	10, 38	12,6	47	343,6	0,05	0,2 1	21, 6	0	1,0 8	62, 5	27 5	178 ,75	4 2 , 5	162 ,5	1,3 6	1 5	2 , 8 6	4 7, 5	54-21гн- 2020

Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	
Итого за Завтрак	540	19,38	17,8	85,8	582	0,53	0,568	63,2	0,13	1,74	805,35	648,2	390,65	133,1	484,1	6,2	67,96	24,91	89,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
Итого за 1 день	740	20,18	18,6	105,4	670,8	0,59	0,608	73,2	0,13	21,74	857,35	1204,2	422,65	151,1	506,1	10,6	107,96	30,91	249,7	
Неделя 2 День 2 ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-2020
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,08	16	54-1г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	1,2	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.

Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	670	27, 56	13,26	89	586,2	0,4 3	0,29 3	443 ,88	0,14	27,5 5	784, 9	736 ,95	126, 09	12 4, 75	318, 05	6,6 2	65 ,9 6	2 7, 3 2	13 8, 9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,0 3	0,21 6	37	0,05	0,5	83,3	243	206	23	153	0,1 7	15	1, 7	33	Пром.
Итого за 2 день	870	33, 36	18,26	97,4	688	0,4 6	0,50 9	480 ,88	0,19	28,0 5	868, 2	942 ,95	332, 09	14 7, 75	471, 05	6,7 9	80 ,9 6	2 9, 0 2	17 1, 9	
Неделя 2 День 3																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,06	203 ,8	1,03	5 8, 1	148	41 3	67, 4	2 5, 3	50, 5	0,9 2	1 7, 9	0, 5	0	54-7з-2020
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,0 4	0,04	24, 53	0,1 2	0	204	62, 1	9,2	3 2	97, 3	0,6 5	2 8	9, 6 5	3 6	54-6г-2020
Котлеты из курицы	100	19, 1	4,2	13,3	168,7	0,0 5	0,06	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3, 8	7 7	54-5м- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 12	0,03 9	10, 44	0,0 3	0,1 56	38, 1	39, 3	33	3, 9	26, 1	0,0 57	6 , 3	0, 6 7 5	6, 6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0, 3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,1 8	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56, 25	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	705	31, 4	13,66	106	673,5	0,3 82	0,43 2	66, 02	0,24	10,4 06	831, 7	694 ,65	162 ,85	11 5, 95	472, 55	7,6 07	58 ,2 6	2 9, 1	12 7, 8	

																		4 5		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,0 8	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0, 1	2	44 0	Пром.
Итого за 3 день	905	34, 4	13,66	150,8	864,7	0,4 62	0,53 2	106 ,02	0,24	30,4 06	893, 7	139 0,6 5	178 ,85	19 9, 95	528, 55	8,8 07	58 ,3 6	3 1, 2 4 5	56 7, 8	
Неделя 2 День 4																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,1 9	0,16	11, 12	0	14, 5	225	92 2,7	82, 7	4 4	145	1,5 7	4 1	2	6 8	54-10г- 2020
Котлета рыбная любительская**	100	12, 8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13	29 5	0,4 6	0,9 4	189	31 6	51	4 4	189	1,0 5	1 2 2	1 3, 6	49 4	54-14р- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 3	0,13	13, 3	0	0,5 2	39	18 4	111	3 1	107	1,0 7	9	1, 7 6	2 0	54-23гн- 2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212, 85	63, 45	56, 25	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Итого за Завтрак	600	28, 9	17,2	86	613,8	0,5 8	0,60 1	319 ,42	0,46	16,0 5	865, 85	160 8,1 5	317 ,45	16 5, 95	596, 05	7,5 4	17 3, 6	3 3, 0 8	59 4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,0 6	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	16 0	Пром.
Итого за 4 день	800	29, 7	18	105,6	702,6	0,6 4	0,64 1	329 ,42	0,46	36,0 5	917, 85	216 4,1 5	349 ,45	18 3, 95	618, 05	11, 94	21 3, 6	3 9, 0	75 4	

																		8		
Неделя 2																				
День 5																				
ЗАВТРАК																				
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0 02	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30, 4	2,4	1, 8	3,6	0,0 8	0	0	0	Пром.
Каша «Дружба»	250	6,2 5	7,25	30,13	211,13	0,0 9	0,15	34	0,0 9	0,6 6	420	19 6,2 5	145	3 3, 7 5	155	0,6 6	6 2 , 5	5, 1 1 5	3 8, 7 5	54-16к- 2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4, 5	0, 8 8	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Итого за Завтрак	540	13, 05	9,05	76,43	439,23	0,2 02	0,27	50, 9	0,09	1,44	640, 4	429 ,95	220 ,9	16 3, 05	301, 6	3,7 4	68 ,6	8, 7 5	60 ,7 5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
Итого за 5 день	740	14, 05	9,25	96,63	525,83	0,2 22	0,29	50, 9	0,09	5,44	652, 4	669 ,95	234 ,9	17 1, 05	315, 6	6,5 4	70 ,6	8, 7 5	60 7, 5	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	617, 5	26, 26	19,9 7	89,6 1	643,8	0,4 69	0,4 54	15 1,3 8	0,2 44	12, 96	810 ,29	92 7,2 1	26 1,4 1	1 4 6, 0 1	46 2,6 7	6,9 7	9 0, 4 4	2 , 7 5	22 7, 05	
Средние показатели за ДЕНЬ	817, 5	28, 6	21,2 7	112, 5	756,2	0,5 18	0,5 4	17 0,6 8	0,2 55	24, 53	849 ,22	13 50, 41	32 0,8	1 7 5, 5 1	51 6,9 7	9,4 1	1 0 6, 3 6	3 0 , 3 2	42 5, 03	

Джем фруктовый** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей