Утверждаю

Директор МБОУ «Бурлыкская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.З. Аверясова

Приказ №38 от «23» марта 2021г.

Примерное меню на 10 дней (2-х разовое питание) для

обучающихся 1-4 классов МБОУ «Бурлыкская СОШ» Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья

в 2020-2021 учебном году

Сезон весенне-летний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 90 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 209 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 219 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **22,89** | **20,64** | **90,05** | **620,71** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 293 |
| Итого за 1 день |  |  | **24,89** | **20,84** | **90,63** | **656,71** |  |
| Неделя 1  День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | 28,98 | 267,4 | 3 |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 108 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (груша) | 200 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **19,77** | **25,05** | **105** | **737,41** |  |
| 2 завтрак | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,5 | 89 |
| Итого за 2 день |  |  | **19,97** | **25,25** | **110,2** | **759,9** |  |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Рагу из птицы | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 214 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **18,52** | **20,35** | **55,73** | **479,39** |  |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (йогурт ) | 125 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 272 |
| Итого за 3 день |  |  | **24,12** | **26,73** | **63,91** | **591,91** |  |
| Неделя 1  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы с изюмом или черносливом | 60 | 1,42 | 10,06 | 16,28 | 161,4 | 25 |
| Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом | 80/5 80/30 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 81,36 | 169 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 241 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **23,54** | **15,58** | **101,48** | **632,11** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 293 |
| Итого за 4 день |  |  | **25,54** | **15,78** | **107,28** | **668,11** |  |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты из говядины с овощами | 90 | 11,82 | 15,08 | 3,48 | 197,6 | 188 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,8 | 221 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **24,23** | **21,17** | **77,88** | **600,21** |  |
| 2 завтрак | Плоды или ягоды свежие груша | 100 | 0,75 | 0,05 | 10,5 | 44,5 | 89 |
| Итого за 5 день |  |  | **24,98** | **21,22** | **88,38** | **644,71** |  |
| Неделя 2  День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 90 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 209 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 219 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 |  |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **22,89** | **20,64** | **90,05** | **620,71** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 293 |
| Итого за 6 день |  |  | **24,89** | **20,84** | **95,85** | **656,71** |  |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/10 | 7,06 | 12,55 | 28,98 | 267,4 | 3 |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 107 |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 269 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (груша) | 200 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **18,53** | **25,03** | **100,8** | **715,51** |  |
| 2 завтрак | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,2 | 0,2 | 5,2 | 22,5 | 89 |
| Итого за 7 день |  |  | **18,73** | **25,23** | **106,0** | **738,01** |  |
| Неделя 2  День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Голубцы ленивые с маслом или с соусом | 90/30 | 7,9 | 9,3 | 5,9 | 127,5 | 178 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 241 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **14,18** | **17,1** | **70,64** | **480,77** |  |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (йогурт) | 125 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 272 |
| Итого за 8 день |  |  | **19,78** | **23,48** | **78,82** | **593,29** |  |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы с изюмом или черносливом | 60 | 1,42 | 10,06 | 16,28 | 161,4 | 25 |
| Рагу из птицы | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 214 |
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 274 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **21,26** | **20,1** | **84,96** | **597,94** |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 293 |
| Итого за 9 день |  |  | **23,26** | **20,3** | **90,76** | **633,94** |  |
| Неделя 2  День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 90/30 | 9,15 | 13,53 | 9,44 | 196,1 | 202 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5,39 | 5,9 | 34,23 | 211,6 | 228 |
| Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 300 |
| Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 108 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 5,25 | 30,17 | 110 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 89 |
| Итого завтрак |  |  | **17,68** | **20,19** | **81,2** | **578,51** |  |
| 2 завтрак | Плоды или ягоды свежие (груша) | 100 | 0,75 | 0,05 | 10,5 | 44,5 | 89 |
| Итого за 10 день |  |  | **18,43** | **20,24** | **91,7** | **623,01** |  |
| Итого за 10 дней завтраки |  |  | **224,59** | **219,91** | **923,53** | **6566,30** |  |
| Среднее значение за период 10 дней завтраки |  |  | **22,46** | **21,99** | **92,35** | **656,63** |  |
| Потребность в пищевых веществах (завтраки 25% от суточной потребности) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |  | **19,25** | **19,75** | **83,75** | **587,50** |  |