

«Согласовано»

Руководитель образовательного учреждения

Директор школы _____



**Примерное меню для питания учащихся
в общеобразовательных школах № 37,23,20,39**

ОВЗ на сумму 71,30 руб.

с 01.09.2023г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	220	6.6	6.9	29.9	208.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	515	24.2	22.7	58.1	533.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	2.4	
	Второй завтрак					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Второй завтрак	230	2.5	2.9	22.4	126.1
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	8.96	
	Итого за день	745	26.7	25.6	80.5	659.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Батон нарезной	24	1.8	0.7	12.3	62.8
	Итого за Завтрак	529	20.5	24.8	58.2	539
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	2.84	
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	20	1.2	0.9	15	73.2
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Второй завтрак	200	2.1	1.1	33.2	151.1
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	15.81	
	Итого за день	729	22.6	25.9	91.4	690.1

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	29	2.2	0.8	14.9	75.9
	Итого за Завтрак	509	20.6	20.6	67.3	538.1

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.27	
	Второй завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Печенье	25	1.9	2.5	18.6	104
	Итого за Второй завтрак	225	2.1	2.6	25.2	131.9
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	12	
	Итого за день	734	22.7	23.2	92.5	670
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12м	Плов с курицей	225	30.6	9.1	37.4	354
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	28	2.1	0.8	14.4	73.3
	Итого за Завтрак	513	34.4	16	64.4	539.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	1.87	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
	Итого за Второй завтрак	280	1.6	0.2	31.4	133.6
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	19.63	
	Итого за день	793	36	16.2	95.8	673.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	230	26.4	12.7	37	367.9
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Батон нарезной	23	1.7	0.7	11.8	60.2
	Итого за Завтрак	553	29.5	15.1	71.3	539
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.42	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	18.86	
	Итого за день	753	30.9	15.3	97.7	652
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	210	5.6	6	26.6	182.9
54-1т	Запеканка из творога	120	23.7	8.5	17.3	241
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	550	32.3	17.3	63.6	540.3

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	1.97	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	киви	80	0.6	0.3	6.5	31.4
	Итого за Второй завтрак	280	1.6	0.5	26.7	118
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	16.69	
	Итого за день	830	33.9	17.8	90.3	658.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1г	Макароньы отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	640	26	14.4	76.2	538.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.93	
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	180	1.6	0.4	14.6	68
Пром.	Пряник	23	1.4	1.1	17.3	84.2
	Итого за Второй завтрак	203	3	1.5	31.9	152.2
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	10.63	
	Итого за день	843	29	15.9	108.1	690.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	Итого за Завтрак	535	27.6	21.9	56.7	536.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	2.05	
	Второй завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Печенье	22	1.7	2.2	16.4	91.5
	Итого за Второй завтрак	222	1.9	2.2	22.8	118.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	12	
	Итого за день	757	29.5	24.1	79.5	654.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-13г	Фасоль отварная	60	5.8	0.5	12.5	78
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

	Итого за Завтрак	530	24.4	13	76.6	520.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.14	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Итого за день	730	25	13.4	109.2	656.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	22.5	17.2	69.6	522.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.09	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Итого за день	700	23.1	17.6	102.2	659.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	537.4	26.2	18.3	66.2	534.72
Средние показатели за Второй завтрак	224	1.74	1.2	28.52	131.7