

Утверждаю
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

Кузнецова
« 11 »



меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классов

в 2020-2021 учебном году (2 вариант)

Сезон осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	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	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110
	Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89
	Итого завтрак		25,43	18,84	105,3	695,46	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293
Итого за 1 день			27,43	19,04	111,1	731,46	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58	214
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	296
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с витаминизированный	40	1,9	0,2	12,3	58,75	108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110
	Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89
	Итого завтрак		33,24	35,77	77,09	764,84	
2 завтрак	Плоды или ягоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	89
Итого за 2 день			34,52	36,05	88,66	818,84	

Неделя 1	День 3	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/1	7,06	12,55	28,98	267,4	3	
		Завтрак	Каша молочная	150	7,44	8,07	35,28	243,92	108	
			кукурузная жидкая							
			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	
			Хлеб ржано-пшеничный	20						
			Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
Итого завтрак					21,93	25,31	118,6	803,41		
2 завтрак		Итого завтрак	Корн	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272	
		Итого за 3 день			27,53	31,69	126,78	915,93		
Неделя 1	День 4	Завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	4,74	9,6	28,98	231	380	
			Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172	
			Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	239	
			Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283	
			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110	
			Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
Итого завтрак					26,68	24,45	116,1	803,71		
2 завтрак		Итого завтрак	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293	
		Итого за 4 день			28,68	24,65	121,9	839,71		
Неделя 1	День 5	Завтрак	Запеканка из творога	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	141	
			Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
			Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
Итого завтрак					34,57	15,86	71,95	568,92		
2 завтрак		Итого завтрак	Плоды или ягоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	89	
		Итого за 5 день			35,85	16,14	83,52	622,92		
Неделя 2	День 6	Завтрак	Голубцы ленивые с маслом или с соусом	80/30	6,56	6,69	4,93	106,21	178	
			Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81	219	
			рассыпчатая							
			Чай с сахаром	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	

Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110	
	Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
	Итого завтрак	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272	
	Итого за 6 день		26,19	19,42	108,38	716,35		
	Неделя 2							
	День 7							
	Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Рыб из птицы	175	15,38	19,59	18,2	308,58	214	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	296	
	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	40	1,52	0,16	9,84	47	108	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110	
	Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
	Итого завтрак	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272	
	Итого за 7 день		33,44	33,24	87,18	783,28		
	Неделя 2							
	День 8							
	Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63	327
	Каша рисовая	150	5,12	6,62	32,61	210,13	114	
	Молочная жидкая							
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110	
	Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
	Итого завтрак	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272	
	Итого за 8 день		26,52	25,58	170,28	1020,14		
	Неделя 2							
	День 9							
	Завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	4,74	9,6	28,98	231	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172	
	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	239	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	274	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	5,25	30,17	110	
	Плоды или ягоды свежие	200	2,56	0,56	23,14	108	89	
	Итого завтрак	125	5,60	6,38	8,18	112,52	272	
	Итого за 9 день		26,52	25,58	170,28	1020,14		
	Неделя 2							
	День 9							
	Завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	4,74	9,6	28,98	231	380
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172	
	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	239	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	274	

[illegible]