

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела управления

Роспотребнадзора по Томской области в Асиновском районе

Е.П.Лабунец

« ____ » _____ 20 ____ г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МАОУ Альямовская

ООШ

М.П.Хлебенкова

«05» 09 2024 г.

Основное меню

для обеспечения бесплатным питанием обучающихся
ОВЗ 11-15 лет (5-9 кл.) МАОУ Альямовская ООШ

Меню составлено на основе сборника рецептурных блюд кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2011 год

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
завтрак						
303	каша пшённая	200	4.2	6.2	31.4	198.2
377	чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
1,3	бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10.5	16.8	12.7	244.60
	фрукт					
	итого		17.3	23.4	72.7	571.4
обед						
94	рассольник со сметаной	250	2.1	5	19.1	129.8
171	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
246	гуляш из курицы	80	12.24	10.28	2.31	151
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2
349	компот из сухофруктов	200	0.44	0	35.1	142.22
	итого		26.28	26.68	131.51	871.22
	всего за день		43.58	50.08	204.21	1442.62
2 день						
завтрак						
210	омлет с маслом	140/5	14.42	28.98	14.84	336
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
379	кофейный напиток	200	3.55	2.67	28.33	151.56
2	бутерброд с джемом	30/10	2.5	14.72	12.6	121.28
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					
	итого		22.87	46.77	68.37	672.44
обед						
	свежие огурцы (нарезка)	30	0.24	0.03	0.84	4.5
82	борщ со сметаной	250/10	2.37	7.75	15.25	132.25
321	картофельное пюре	150	3.097	5.1	20.3	145.5
227	рыбы минтай припущенный с маслом	50/5	8.4	4.5	0.04	74
	кисель Валитек	200	0	0	23.5	95

	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		16.50	17.78	72.53	514.85
	всего за день		39.37	64.55	140.9	1187.29
3 день						
завтрак						
181	каша манная с маслом	200	6.1	11.296	43.4	300
376	чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
6	бутерброд с маслом и сыром	30//10/30	10.5	16.8	12.7	244.60
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					
	итого		19.1	28.496	83.7	668.2
обед						
88	щи с мясом и сметаной	250/15	2.88	7.88	12.88	161.25
291	плов из курицы	150	14.9	19	24.1	327
	помидоры (нарезка)	40	0.35	0.08	1.08	7.2
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	сок	200	0.8	0.8	16.9	42
	итого		21.33	28.16	67.56	601.05
	всего за день		40.43	56.656	151.26	1269.25
4 день						
завтрак						
171	каша кукурузная	200	8	14.9	60	406.6
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
382	какао с молоком	200	5.8	5.8	37.4	205.6
1	бутерброд с маслом	30//10	2.5	8.6	12.7	138.60
	фрукт					
	итого		18.7	29.7	122.7	814.4
обед						
	огурцы (нарезка)	30	0.24	0.03	0.84	4.5
117/105	суп рисовый с мясными фрикадельками	250/30	8.6	14.625	63.625	333
171	перловка с маслом	150/10	4.6	8.8	36.7	244
246	гуляш из курицы	80	12.24	10.28	2.31	151
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
377	чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	итого		28.28	34.135	132.075	861.1
	всего за день		46.98	63.835	254.775	1675.5
5 день						
завтрак						
120	суп молочный вермишелевый	150/10	6.7	10.6	49.8	321
3,6	бутерброд с сыром	30/30/10	8.47	11.75	12.63	190.2
	напиток Валитек	200	0	0	23.25	92.5
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт	100	0.6	0.4	17	67.00

	итого		18.17	23.15	115.28	734.3
обед						
103	суп с макаронами	250	2.65	2.75	24.23	132.5
171	рис с маслом	150/10	3.8	8.81	40.98	258
278	тефтели с соусом	75/50	10.5	15.25	15.62	241.75
377	чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
	итого		17.15	26.81	96.83	697.25
	всего за день		35.32	49.96	212.11	1431.55
6 день						
завтрак						
212	омлет	140	14.74	28.98	14.84	336
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
2	бутерброд с повидлом	30//10	2.45	0.4	13.278	89.5
	напиток Валитек	200	0.68	0	35.26	143.80
	фрукт					
	итого		20.27	29.78	75.978	632.9
обед						
102	суп гороховый	250	5.1	5.4	23.9	163.7
309	макароны с маслом	150/5	5.4	4.8	28.65	179.4
268	котлета мясная	75/5	9.25	11.56	13.87	202.25
349	компот из сушёных яблок	200	0.44	0	35.1	142.22
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		22.59	22.16	114.12	751.17
	всего за день		42.86	51.94	190.098	1384.07
7 день						
завтрак						
120	суп молочный вермишелевый	150/10	6.7	10.6	49.8	321
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
377	Чай с лимоном	200/15	0.2	0	16	65
1,3	бутерброд с маслом и сыром	30//10/30	10.5	16.8	12.7	244.60
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					

	итого		19.8	27.8	91.1	694.2
обед						
87	уха из рыбных консервов	250	8.59	8.4	14.33	167.25
171	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
234	котлета рыбная	80	0.51	11.15	11.62	184.73
379	кофейный напиток	200	3.55	2.67	28.33	151.56
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	итого		21.75	33.22	116.68	888.14
	всего за день		41.55	61.02	207.78	1582.34
8 день						
завтрак						
171	каша из смеси круп	200/5	6.66	7.18	28.4	205
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
378	компот из сушёных яблок	200	0.44	0	35.1	142.22
2	бутерброд с повидлом	30//10	2.45	0.4	13.278	89.5
	фрукт					
	итого		11.95	7.98	89.378	500.32
обед						
97	суп картофельный	250	2.337	28.25	16.6375	101
312	картофельное пюре	150	3.097	5.1	21.8	145.5
280	фрикадельки мясные	100	7.83	7.95	7.006	18.125
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	нарезка овощная (помидор и огурец)	30/30	0.69	0.03	2.79	12.45
	кисель Валитек	200	0	0	23.5	95
	итого		16.354	41.73	84.3335	435.675
	всего за день		28.304	49.71	173.7115	935.995
9 день						
завтрак						
120	каша рисовая с маслом	200	6.66	11	22.64	216.2
350	кисель Валитек	200	4.08	3.54	7.58	118.6
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
6	бутерброд с маслом	30//30	7.2	9.7	15.6	179.00
	фрукт/пирожное/печенье/йогурт					
	итого		20.34	24.64	58.42	577.4
обед						
87	щи из свежей капусты	250	1.7	4.825	6.68	77.5
309	макаронны отварные с маслом	150/10	5.4	4.8	28.65	179.4
290/331	курица тушёная в соусе	100	12.28	11.52	3.51	167
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
378	чай с молоком	200	3.53	3.106	15.08	102.666
	итого		25.31	24.651	66.52	590.166
	всего за день		45.65	49.291	124.94	1167.566
10 день						
завтрак						
223	запеканка из творога со сгущённым молоком	100//25	20.4	8.4	33	290

	сок	200	5.8	5	8.4	101.33
2	бутерброд с джемом	30//10	2.5	14.72	12.6	121.28
	фрукт					
	итого		28.7	28.12	54	512.61
обед						
86	свекольник со сметаной	200/10	10	6	18	158
313	рис с маслом	150/10	3.8	8.81	41	258
296	котлета куриная с соусом	70/30	9.5	12.6	9.4	189
	хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
	напиток Валитек	200	0	0	18	70
	итого		25.7	27.81	99	738.6
	всего за день		54.4	55.93	153	1251.21
	средняя за десять дней		41.85	55.30	181.28	1332.74