

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель Комитета по образованию

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

администрации Русско-Полянского  
муниципального района

БОУ "Русскополянская

школа №2

Т.И.Буц

В.Н.Грачева

## МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ(ОБЕДОВ) ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1-4 класс(ОВЗ)

2023-2024 учебный год

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
1 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150	12,27	11,28	11,63	191,38
2 ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,95	6,73	43	276,53
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
5 ФРУКТ	200				
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220,00	2,69	2,84	17,14	104,75
2 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4 ФРУКТ	200				
<b>ИТОГО</b>	<b>1270,00</b>	<b>30,11</b>	<b>22,25</b>	<b>156,97</b>	<b>876,66</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
1 ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ	220	21,71	16,55	15,02	279,32
2 КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,68
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
2 ПЕЧЕНЬЕ	100,00	6,60	8,50	72,40	391,00
<b>ОБЕД</b>					
1 БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	220,00	1,81	4,91	125,25	102,50
2 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4 ФРУКТ	200				
<b>ИТОГО</b>	<b>1260,00</b>	<b>39,64</b>	<b>34,98</b>	<b>308,36</b>	<b>1164,50</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	105,00	17,43	11,64	7,10	162,31
2 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0	24,76	94,2
4 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5 ИОГУРТ	95,00	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220,00	8,61	8,40	14,34	167,25
2 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4 ФРУКТ	200,00				
<b>ИТОГО</b>	<b>1320,00</b>	<b>40,05</b>	<b>27,06</b>	<b>160,28</b>	<b>936,40</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
1 МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ (голень куриная )	100	21,1	13,6	0	206,25
2 СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ И КАПУСТА ТУШЕННАЯ)	200	3,9	7,52	57	233,86
3 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
5 ФРУКТ	200,00				
<b>ОБЕД</b>					
1 СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	220,00	37,50	2,50	50,00	179,00
2 ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3 ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4 ФРУКТ	200,00				
<b>ИТОГО</b>	<b>1440,00</b>	<b>68,70</b>	<b>25,02</b>	<b>192,20</b>	<b>923,11</b>

<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	СЛОБОДНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180,00	11,40	6,90	25,05	296,10
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	СЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,19	51,54
<b>ОБЕД</b>						
1	РАССОЛЬНИК ПЕТЕРБУРГСКИЙ	220,00	2,10	5,11	16,59	120,75
2	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4	ФРУКТ	200,00				
<b>ИТОГО</b>		<b>1180,00</b>	<b>21,75</b>	<b>18,36</b>	<b>139,43</b>	<b>830,39</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	94,76	153,72	173,88	422,36
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ФРУКТ	200				
<b>ОБЕД</b>						
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	1,98	2,74	14,58	90,75
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ФРУКТ	200				
<b>ИТОГО</b>		<b>1320,00</b>	<b>102,94</b>	<b>157,86</b>	<b>273,66</b>	<b>817,11</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	ТЕФТЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФАРША	100	12	17,4	9,86	245
2	ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	14,55	8,7	36,6	270,3
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	КАКАО НА МОЛОКЕ	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20
5	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	35,00	8,08	12,27	14,98	206,00
<b>ОБЕД</b>						
1	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	220,00	1,75	4,89	8,49	84,75
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ФРУКТ	200,00				
<b>ИТОГО</b>		<b>1255,00</b>	<b>45,90</b>	<b>48,28</b>	<b>165,62</b>	<b>1197,25</b>

<b>8 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	ЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	26,6	18,4	12	488
2	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,42	31,73	202,14
3	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С+	200,00	0,00	0,00	50,00	264,00
4	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
5	ПЕЧЕНЬЕ	100	7	6	70	362
<b>ОБЕД</b>						
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	220	5,49	5,28	16,33	134,75
2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ФРУКТ	200				
<b>ИТОГО</b>		<b>1320,00</b>	<b>51,71</b>	<b>36,40</b>	<b>250,26</b>	<b>1696,89</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	10,6	5,1	5,6	112
2	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	6	36,75	219
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
5	ФРУКТ	200				
<b>ОБЕД</b>						
1	СУП С ПШЕНОМ	220,00	2,18	2,84	14,29	91,50
2	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4	ФРУКТ	200				
<b>ИТОГО</b>		<b>1440,00</b>	<b>22,58</b>	<b>15,34</b>	<b>141,84</b>	<b>726,50</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	26	7	21	248
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	2	22,4	116
3	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
4	ИОГУРТ	95	1,35	0,3	12,15	64,5
<b>ОБЕД</b>						
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	5,49	5,28	16,33	134,75
2	ХЛЕБ ПОРЦИОННЫЙ	60,00	2,90	0,60	27,60	94,00
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	58
4	ФРУКТ	200				
<b>ИТОГО</b>		<b>1235,00</b>	<b>40,24</b>	<b>15,88</b>	<b>142,08</b>	<b>809,25</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>13040,00</b>	<b>463,62</b>	<b>401,43</b>	<b>1930,70</b>	<b>9978,06</b>