

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

БОУ "Русскополянская

школа №2"

В.Н.Грачева



**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ(ОБЕДОВ) ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
1-4 класс(ОВЗ)
2024-2025 учебный год**

Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 КОТЛЕТЫ С КУРИНОГО ФАРША С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	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				
ОБЕД					
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				
ИТОГО	1470.00	30.11	22.25	156.97	876.66
2 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
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
ОБЕД					
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				
ИТОГО	1260.00	39.64	34.98	308.36	1164.50
3 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
1 ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150.00	52.29	34.92	21.30	486.93
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
ОБЕД					
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				
ИТОГО	1365.00	74.91	50.34	174.48	1261.02
4 ДЕНЬ					
ЗАВТРАК					
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				
ОБЕД					
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				
ИТОГО	1440.00	68.70	25.02	192.20	923.11

5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180.00	11.40	6.90	25.05	296.10
2	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.4	2	20.2	92
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
ОБЕД						
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				
	ИТОГО	1180.00	21.75	18.36	137.23	806.39
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	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				
ОБЕД						
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				
	ИТОГО	1350.00	102.94	157.86	273.66	817.11
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
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
ОБЕД						
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				
	ИТОГО	1255.00	45.90	48.28	165.62	1197.25
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
1	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	11.31	20.81	9.24	235.35
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
ОБЕД						
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				
	ИТОГО	1370.00	36.42	38.81	247.50	1444.24
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
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	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.4	2	20.2	92
ОБЕД						
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				
	ИТОГО	1240.00	23.78	17.24	147.04	760.50