

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           |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>1 ДЕНЬ</b>  |                |              |              |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                |              |              |               |                |
| 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            |              |              |               |                |
| <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>1470.00</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                             | 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          |
| <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>1365.00</b> | <b>74.91</b> | <b>50.34</b> | <b>174.48</b> | <b>1261.02</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              | 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          |
| <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>137.23</b> | <b>806.39</b>  |
| <b>6 ДЕНЬ</b>  |   |                |               |               |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                |               |               |               |                |
| 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            |               |               |               |                |
| <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>1350.00</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              | 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            |
| <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>1370.00</b> | <b>36.42</b>  | <b>38.81</b>  | <b>247.50</b> | <b>1444.24</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              | СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 200            | 1.4           | 2             | 20.2          | 92             |
| <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>1240.00</b> | <b>23.78</b>  | <b>17.24</b>  | <b>147.04</b> | <b>760.50</b>  |