Приложение 4

 К приказу № 39 от 06.02.2024

Начальник отдела образования

опеки и попечительства

администрации МО Беляевский район

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Н.Кравченко

«06» февраля 2024г.

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов

 образовательных организаций Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья

в 2023-2024 учебном году

**Сезон Весна-Лето**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6.2 | 7.4 | 30 | 211.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **20.7** | **17.1** | **79.1** | **552.6** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый**  | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **755** | **21,1** | **17,1** | **99,7** | **636,6** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1.8 | 5.4 | 16.6 | 122.3 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 30 | 1 | 0.7 | 2.7 | 21.2 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **705** | **31.6** | **18.4** | **105.3** | **712.7** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Банан** | **200** | **3** | **0** | **44,8** | **191,2** |
|  | **Итого за день** | **905** | **34.6** | **18,4** | **150,1** | **903,9** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12м | Плов с курицей | 260 | 35.4 | 10.5 | 43.2 | 409 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **41.8** | **11.4** | **102.5** | **680.1** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Йогурт питьевой** | **200** | **6,4** | **5** | **9,4** | **110** |
|  | **Итого за день** | **750** | **48,2** | **16,4** | **111,9** | **790,1** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4.8 | 6.4 | 48.6 | 271.4 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18.2 | 17.4 | 16.4 | 295.2 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **28.2** | **26** | **100.2** | **747.3** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **780** | **28.6** | **26** | **120,8** | **831,3** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами ( минтай ) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **660** | **28.3** | **21.9** | **99.3** | **706.5** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,8** |
|  | **Итого за день** | **860** | **29,1** | **22,7** | **118,9** | **795,3** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **21.5** | **19.1** | **93.6** | **631.9** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Ряженка 2,5%** | **180**  | **5,2**  | **4,5**  | **7,6**  | **91,6**  |
|  | **Итого за день** | **730** | **26,7** | **23,6** | **101,2** | **723,5** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0.9 | 7.2 | 5.3 | 89.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1 | 0.2 | 5.9 | 29.3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **25.9** | **30.3** | **74.3** | **673.6** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый**  | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Итого за день** | **780** | **26,3** | **30,3** | **91,9** | **757,6** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **27.4** | **12.8** | **90** | **585.1** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Банан** | **200** | **3** | **0** | **44,8** | **191,2** |
|  | **Итого за день** | **720** | **30,4** | **12,8** | **134,8** | **776,3** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 6.3 | 8.3 | 35.4 | 241 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская ( минтай ) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **28.2** | **23.3** | **84.8** | **659.8** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Йогурт питьевой** | **200** | **6,4** | **5** | **9,4** | **110** |
|  | **Итого за день** | **780** | **34,6** | **28,3** | **94,2** | **769,8** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 8.9 | 7.2 | 33.4 | 234.2 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **20.1** | **14.1** | **85.5** | **550** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,8** |
|  | **Итого за день** | **760** | **20,9** | **14,9** | **105,1** | **638,8** |