

Утверждаю



Директор МБОУ «Донская ООШ»  
Т.Н.Еремеева  
«19» февраля 2024г.

Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-9 классов  
МБОУ «Донская ООШ» 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>20.7</b>	<b>17.1</b>	<b>79.1</b>	<b>552.6</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>755</b>	<b>21,1</b>	<b>17,1</b>	<b>99,7</b>	<b>636,6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>31.6</b>	<b>18.4</b>	<b>105.3</b>	<b>712.7</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Банан</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44,8</b>	<b>191,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>905</b>	<b>34.6</b>	<b>18,4</b>	<b>150,1</b>	<b>903,9</b>

	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41.8</b>	<b>11.4</b>	<b>102.5</b>	<b>680.1</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>110</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>48,2</b>	<b>16,4</b>	<b>111,9</b>	<b>790,1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>26</b>	<b>100.2</b>	<b>747.3</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>28.6</b>	<b>26</b>	<b>120,8</b>	<b>831,3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28.3</b>	<b>21.9</b>	<b>99.3</b>	<b>706.5</b>
	<b>2 Завтрак</b>					

	<b>Яблоко</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>860</b>	<b>29,1</b>	<b>22,7</b>	<b>118,9</b>	<b>795,3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>631.9</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Ряженка 2,5%</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>91,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>730</b>	<b>26,7</b>	<b>23,6</b>	<b>101,2</b>	<b>723,5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25.9</b>	<b>30.3</b>	<b>74.3</b>	<b>673.6</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>26,3</b>	<b>30,3</b>	<b>91,9</b>	<b>757,6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27.4</b>	<b>12.8</b>	<b>90</b>	<b>585.1</b>
	<b>2 Завтрак</b>					

	<b>Банан</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>44,8</b>	<b>191,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>30,4</b>	<b>12,8</b>	<b>134,8</b>	<b>776,3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28.2</b>	<b>23.3</b>	<b>84.8</b>	<b>659.8</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>110</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>34,6</b>	<b>28,3</b>	<b>94,2</b>	<b>769,8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.1</b>	<b>14.1</b>	<b>85.5</b>	<b>550</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	<b>Яблоко</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>20,9</b>	<b>14,9</b>	<b>105,1</b>	<b>638,8</b>