

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "МБОУ СОШ№17"
возрастная категория: ОВЗ 7-11 лет

Утверждаю *Менд.*
директор МБОУ СОШ №17
Целилова Н.В.

	наименование блюда	вес блюда	примечание	пищевые вещества		энерг. цен.		№ рец.
						ккал		
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,8	5,4	23,6	162,7	189
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	7
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	203,5	295
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		14,88	14,2	96,8	583,1	
обед	салат из кукурузы(консервированной)	60		1,6	3,6	3,5	53	49
	суп картофельный с рыбой	200		4,8	2,2	8,73	81,4	73
	макаронные изделия отварные	150		4,9	5	30,7	187,4	331
	гуляш из говядины	100/100		27,2	27,3	7	282	259
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		870		43,83	40,23	88,26	804,4	
итого за день		1510		58,71	54,43	185,06	1387,5	
неделя 1, день2								
завтрак	каша пшеничная,молочная,жидкая	150		5,9	5,6	27,7	185	189
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
	груша	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		20,18	15,9	91,7	600,6	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,54	6,06	1,74	63,6	23
	суп рисовый с говядиной и том. пастой(харчо)	200		7,18	2,94	11,76	102,26	204
	пюре картофельное	150		3,2	5,1	21,4	143,9	335
	рыба тушеная в томате с овощами	120		6,45	4,25	4,75	83,65	231
	кисель с витаминами "Витощка"	200		0	0	24	95	73
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
	итого за обед		780		22,5	20,48	85,88	623,91
итого за день		1420		42,68	36,38	177,58	1224,51	
неделя 1, день3								
завтрак	каша молочная овсяная "геркулес"	150		5,4	6,7	23,3	171,3	189/1
	бутерброд с маслом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	какао- напиток с витаминами "витощка"	200		2,7	2,8	20,3	61,92	433/1
	банан	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		18,58	18,8	106,5	616,32	
обед	салат из свежих помидоров	60		0,7	3,7	2,6	47,6	22
	рассольник домашний с курой и сметан	200		3,7	5,7	14	125,2	90
	плов из птицы	230		23,5	27,2	39	494,5	304
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		740		33,03	38,73	97,23	880,2	
итого за день		1380		51,61	57,53	203,73	1496,52	
неделя 1, день4								
завтрак	сырники из творога со сг.мол.	160/40		33,64	22,81	20,52	421,2	219
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		680		44,72	33,41	77,22	800,3	
обед	салат "свеколка"	60		0,7	3,6	4,1	51,7	50
	щи из свежей капусты с курой и сметан	200		3,5	5	8,1	95,4	83
	каша гречневая рассыпчатая с	150		8,6	6,8	37,8	254	44
	биточки рубленые из птиц паровые	100		41,06	20,25	13,7	404,46	315
	соус сметанный	50		0,7	1,8	3	30,6	201
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295

	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		660		18,13	17,53	92,03	613,6	
итого за день		1340		62,85	50,94	169,25	1413,9	
неделя 1, день5								
завтрак	каша пшенная,молочная,жидкая	150		5,8	6	28,2	190,7	189/2
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		12,98	12,4	97,3	561,2	
обед	салат из зеленого горошка консервированного	60		1,8	3	4,2	51	14
	суп с макаронными изделиями и курой	200		4,88	5,45	14,91	128,96	101
	жаркое по-домашнему	230		19,9	20,2	21,3	346,9	258
	компот из свежих яблок	200		0,1	0,1	17,9	73,5	372
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		740		31,81	30,88	80,54	735,86	
итого за день		1380		44,79	43,28	177,84	1297,06	
завтрак	каша ячневая ,молочная,жидкая	150		4,6	5,5	22,1	157	189/4
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	груша	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		19,08	15,8	82,1	557,6	
обед	салат"Витаминный" из белокачанной капусты с яблоками	60	в весенний период	0,8	8	4,6	97,7	30
	суп картофельный с мясными фрикадел	200	салат"Витаминный"из	5,83	4,56	13,59	118,8	209
	рис отварной	150	белокачанной	3,7	4,1	38,8	207,1	325
	суфле из рыбы	100	капусты бюджет	19,06	8,85	4,06	160	238
	соус томатный	50	заменен на	0,6	2,9	4	44,9	364
	компот из изюма	200	салат	0,5	0,1	35	143,4	390
	хлеб ржаной	10	"Витаминный"	0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40	из капусты квашеной	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		810		35,62	30,64	122,28	907,4	
итого за день		1450		54,7	46,44	204,38	1465	
неделя 2, день7								
завтрак	омлет натуральный	150		16,1	18,6	2,9	243,8	214
	бутерброд с маслом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
	банан	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		29,48	30,3	87	745,4	
обед	салат из свежих огурцов	60		0,4	6,1	1,4	61,5	19
	суп с рыбными консервами	200		6,89	6,72	11,47	133,8	87
	пюре картофельное	150		3,2	5,1	21,4	143,9	335
	фрикадельки мясные в соусе	100/100		16,7	15,2	14,9	272,6	288
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		860		32,52	35,25	87,5	812,4	
итого за день		1500		62	65,55	174,5	1557,8	
неделя 2, день8								
завтрак	каша рисовая,молочная,жидкая	150		4,1	5,4	23,9	161,4	189/5
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	какао-напиток с витаминами "витошка"	200		2,7	2,8	20,3	61,92	433/1
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		17,68	18,8	84,8	537,32	
обед	помидор свежий	60		0,7	0,1	2,3	14,4	19,1
	суп из овощей с курой и сметаной	200		3,4	5,8	8,9	103,8	95
	макаронные изделия отварные	150		4,9	5	30,7	187,4	331
	птица тушеная в сметанном соусе	100/100		22,2	30,3	0	360,6	312

	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		860		36,53	43,33	83,93	878,7	
итого за день		1500		54,21	62,13	168,73	1416,02	
неделя 2, день9								
завтрак	запеканка из творога со сг.мол	150/40		30,93	22,89	36	310,66	469
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		680		38,11	29,29	108,1	692,66	
обед	салат "нежный"	60		0,9	8,1	3	97,6	31
	борщ с капустой,картофелем,курой и см	200		4	5,4	9	103,1	76
	каша гречневая рассыпчатая	150		9,7	8,1	43,8	286,8	323
	суфле из мяса кур	100		19,8	22,7	4,6	301	26
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	кисель с витаминами "Витошка"	200		0	0	24	95	73
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		810		40,13	49,33	110,63	1063,9	
итого за день		1490		78,24	78,62	218,73	1756,56	
неделя 2, день10								
завтрак	изделиями	200		5,7	4,9	21,7	155	112
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
	груша	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		690		17,28	12,8	77,6	505,7	
обед	огурец соленый(промышленного производства)	60		0,57	0,11	2,42	12,08	125
	суп картофельный с горохом и курой	200		7,3	4,6	15,1	129,8	99
	каша рисовая молочная жидкая	200		5,4	7,2	31,8	214,5	189/5
	биточки рубленные из птиц паровые	100		41,06	20,25	13,7	404,46	315
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		810		59,46	34,29	104,65	973,74	
итого за день		1500		76,74	47,09	182,25	1479,44	
Итого за 10 дней		14470		586,53	542,39	1862,05	14494,31	
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,8	5,4	23,6	162,7	189
	бутерброд с маслом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	банан	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		18,38	17,1	103,7	649,3	
обед	салат из кукурузы(консервированной)	60		1,6	3,6	3,5	53	49
	суп-пюре картофельный с гречками	200		3,89	4,82	18,82	134,4	103
	макаронные изделия отварные	150		4,9	5	30,7	187,4	331
	шницель рыбный натуральный	100		15,6	10,2	9,3	191	258
	соус томатный	50		0,6	2,9	4	44,9	364
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		810		31,92	28,65	104,65	811,3	
итого за день		1450		50,3	45,75	208,35	1460,6	
неделя 3, день12								
	каша молочная овсяная "геркулес"	150		5,4	6,7	22,3	171,3	189/1
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4

завтрак	какао-напиток с витаминами "Витошка"	200	2,7	2,8	20,3	61,92	433/1
	апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640	18,98	20,1	83,2	547,22	
обед	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	22/1
	суп картофельный с рыбой	200	4,8	2,2	8,73	81,4	73
	рагу из овощей	150	23	3,7	13	97	18
	котлета рубленая из мяса	100	16,8	17,9	15,9	291,7	272
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,9	1
хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1	
итого за обед		760	50,43	26,03	81,16	691	
итого за день		1400	69,41	46,13	164,36	1238,22	
неделя 3, день13							
завтрак	сырники из творога со сг .мол.	150/40	33,64	22,81	20,52	421,2	219
	бутерброд с джемом или повидлом	50	2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с сахаром	200	0,2	0	16,1	65,1	430
	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		680	40,82	29,21	92,62	803,2	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	6,06	1,74	63,6	23
	борщ с фасолью и сметаной	200	4,8	5,6	4	107,2	3/2
	плов из птицы	230	23,5	27,2	39	494,5	304
	компот из кураги	200	0,9	0,1	32,9	136,5	401
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		740	34,87	41,09	99,87	937,3	
итого за день		1420	75,69	70,3	192,49	1740,5	
неделя 3, день14							
завтрак	каша рисовая,молочная,жидкая	150	4,1	5,4	23,9	161,4	189/5
	бутерброд с сыром	50	6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с лимоном	200	0,2	0	13,1	53,6	393
	груша	200	0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640	15,68	13,3	79,8	512,1	
обед	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,6	3,5	3,5	48,8	36
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200	3,5	5	8,1	95,4	83
	птица тушенная в соусе с овощами	220	26,9	30,2	2,2	496	302
	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	17,9	73,5	372
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		730	36,23	40,93	53,93	849,2	
итого за день		1370	51,91	54,23	133,73	1361,3	
неделя 3, день15							
завтрак	каша молочная из пшена и	150	4,7	5,6	24,5	168,3	190
	бутерброд с маслом	50	2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с молоком	200	2,9	2,4	21,2	118,5	396
	банан	200	3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640	18,08	17,3	669,9		
обед	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,6	8,2	8,9	118,9	32
	суп крестьянский с крупой,с курой и сметаной	200	3,8	6,6	11,1	121,4	94
	каша молочная"ассорти"(рис,гречневая крупа)с маслом сливочным	200	3,8	4,4	18,5	129	41/2
	котлета рубленая из мяса	100	16,8	17,9	15,9	291,7	272
	кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	73
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		610	27,33	32,63	89,53	770,1	
	каша пшеничная,молочная,жидкая	150	5,9	5,6	27,7	185	189

завтрак	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	кофейный напиток с молоком	200		3,1	2,4	17,2	103,5	395
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		19,88	18,6	85,5	602,5	
обед	салат из белокачанной капусты	60	в весенний период салат из белокачанной капусты будет заменен на салат из капусты квашеной	1	3	9,4	54,5	35
	суп картофельный с мясными фрикадел	200		5,83	4,56	13,59	118,8	209
	макаронные изделия отварные	150		4,9	5	30,7	187,4	331
	гуляш из говядины	100/100		27,2	27,3	7	282	259
	компот из изюма	200		0,5	0,1	35	143,4	390
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1	
итого за обед		670		38,73	37,53	104,33	802,8	
итого за день		1310		58,61	56,13	189,83	1405,3	
неделя 4, день 17								
завтрак	запеканка из творога со сг.мол	150/40		30,93	22,89	36	310,66	469
	бутерброд с джемом или повидлом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	чай с молоком	200		2,9	2,4	21,2	118,5	396
	яблоко	200		0,4	0,4	9,8	47	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		680		40,81	31,69	113,2	746,06	
обед	салат из свежих помидоров	60		0,7	3,7	2,6	47,6	22
	суп по-болгарски	200		14,51	30,4	51,67	538	78
	каша перловая с мясом и овощами	250		18,5	16,6	28,5	329,5	200
	чай с сахаром	200		0,2	0	16,1	65,1	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		760		39,04	52,83	121,1	1115,7	
итого за обед		1320		63,57	75,26	190,53	1693,4	
итого за день		2000		104,38	106,95	303,73	2439,46	
неделя 4, день 18								
завтрак	каша пшеничная, молочная, жидкая	150		5,8	6	28,2	190,7	189/2
	бутерброд с сыром	50		6,7	5,8	15,1	140,5	3
	чай с сахаром	200		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	груша	200		0,4	0,3	10,3	47	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		19,48	18,1	99,8	648,1	
обед	салат из свежих огурцов	60		0,4	6,1	1,6	61,5	19
	суп с макаронными изделиями и курой	200		4,88	5,45	14,91	128,96	101
	гарнир сложный(капуста тушеная, пюре картофельное)	80/80		3,8	5,9	19,7	147,2	132
	биточки рубленые из птицы паровые	100		15,3	15,9	9,9	243,2	315
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,2	0	19,8	77	295
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		780		29,71	35,48	88,14	793,36	
итого за день		1420		49,19	53,58	187,94	1441,46	
неделя 4, день 19								
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,8	5,4	23,6	162,7	189
	бутерброд с маслом	50		2,3	4,2	28,8	160,3	2
	какао-напиток с витаминами"витошка"	200		2,7	2,8	20,3	61,92	433/1
	банан	200		3,9	3,3	16,7	113,2	433
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		17,98	17,5	106,8	607,72	
обед	салат из моркови	60	в весенний период салат из моркови будет заменен на салат из соленых огурцов	0,7	1,3	6,7	41	41
	борщ с капустой, картофелем, курой и см	200		4	5,4	9	103,1	76
	каша гречневая рассыпчатая	150		9,7	8,1	43,8	286,8	323
	птица тушеная в сметанном соусе	100/100		22,2	30,3	0	360,6	312
	компот из сушеных фруктов	200		0	0	19,4	77,4	376
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1	
итого за обед		870		37,73	41,83	92,13	901,3	

итого за день		1510		55,71	59,33	198,93	1509,02	
неделя4, день20								
завтрак	каша молочная ассорти(рис,гречневая крупа)с маслом сливочным	150		3,8	4,4	18,5	129	41/2
	бутерброд с сыром и маслом	50		5,7	8,6	15,1	161,4	4
	чай с лимоном	200		0,2	0	13,1	53,6	393
	апельсин	200		0,9	0,2	8,1	43	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за завтрак		640		14,88	15	72,2	496,6	
обед	огурец соленый(промышленного производства)	60		0,57	0,11	2,42	12,08	125
	рассольник домашний с курой и сметан	200		3,7	5,7	14	125,5	90
	рис отварной	150		3,7	4,1	38,8	207,1	325
	рыба,запеченая в молочном соусе	100		23,8	8,6	4,7	195,5	300
	компот из кураги	200		0,9	0,1	32,9	136,5	401
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,9	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,8	17,4	109,6	1
итого за обед		760		37,8	20,74	115,05	812,18	
итого за день		1400		52,68	35,74	187,25	1308,78	
итого за 10 дней		13890		595,21	560,77	1856,14	14674,74	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890647

Владелец Цепилова Наталья Викторовна

Действителен с 03.10.2023 по 02.10.2024