

Приложение 4  
Утверждаю:  
Директор МБОУ «Белогорский ООШ»

*Кузнецова Е.Г.*  
Кузнецова Е.Г.  
16.04.2024 г

Единое примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Беловского 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
	<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>					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84
	<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>					
	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	<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	200	35.4	10.5	43.2	400

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>					
	Йогурт питьевой	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	78	48,2	16,4	111,9	700
	Неделя 1 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	277.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	287.7
54-5ооуе	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	70.7
	<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>					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	104
	Итого за день	78	28,6	26	120,7	700
	Неделя 1 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.9
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	51.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.7
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>707.7</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	80
	Итого за день	86	29,1	22,7	118,9	700
	Неделя 2 Суббота					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	21.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	317.4

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	10.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	7.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.5</b>	<b>19.1</b>	<b>93.6</b>	<b>63.2</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	9,1
	Итого за день	730	26,7	23,6	101,2	72,3
	Питание 2 Вторник					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	8,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	14,1
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	21,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	3,2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	2,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,9	1,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,9</b>	<b>30,3</b>	<b>74,3</b>	<b>67,7</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	10,1
	Итого за день	780	26,3	30,3	94,9	77,8
	Питание 2 Среда					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	21,1
54-25м	Курини тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	11,4
20	витаминовый напиток "Витлошка"	200	0	0	17,7	7,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	10,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	4,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,4</b>	<b>12,8</b>	<b>90</b>	<b>56,1</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
	Банан	200	3	0	44,8	19,2
	Итого за день	720	30	12,8	134,8	75,3
	Питание 2 Четверг					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	0,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	15,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	11,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	11,2

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	107,5
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					
	Морковь отварной	200	6,4	5	9,4	110
	Итого за день	780	34,6	29,3	94,2	770
	Итого за 2 недели					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	21,5
54-20к	Каша овсяная молочная пресная	250	8,9	7,2	33,4	227,2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	103,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	17,8	7
	Итого за завтрак	560	20,1	14,1	85,5	577
	2 завтрак					
	Итого за день	760	20,9	14,9	111,1	604,5