Согласовано:
Директор МУ "Школьное питание"
_____ Л.С. Павлова
" __18__ " _____января_____ 2021 года

Согласовано:
Директор школы № 2
_____ Т.И. Сизова
" __18__ " _____января_____ 2021 года

МУ "Школьное питание"
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ
на 2020 - 2021 учебный год

Меню разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Ред. Могильный М.П., Москва, ДеЛи принт, 2007 год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1					
	ЗАВТРАК					
20	Макароны отварные с сыром	100/25	11	6,8	38,3	249,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
	Итого:		**11,53**	**6,80**	**47,77**	**359,24**
	ОБЕД					
98	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	7,5	3,25	17,25	128,25
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**10,13**	**3,70**	**46,79**	**267,25**
	День 2					
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00
173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	6,10	9,00	6,80	212,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**8,99**	**16,49**	**31,16**	**388,80**
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с курой	250/15	1,42	3,92	4,91	60,56
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**4,05**	**4,37**	**34,45**	**199,56**
	День 3					
	ЗАВТРАК					
204	Макароны отварные с яйцом	100/20	3,10	7,50	9,40	114,90
406	Ватрушка с творогом	75	8,25	5,63	40,43	245,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**11,88**	**13,13**	**59,30**	**400,20**
	ОБЕД					
97	Суп картофельный с консервами	250	9,00	10,25	6,75	155,25
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**11,63**	**10,70**	**36,29**	**294,25**
	День 4					
	ЗАВТРАК					
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	30/5	7,1	3,7	1,6	67,7
312	Пюре картофельное	100	3,20	4,80	22,10	145,60
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**12,93**	**8,95**	**53,24**	**352,30**

	ОБЕД					
82	Борщ из свеж капусты с картофелем с мясом	250/15	2,21	5,88	14,10	118,18
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**4,84**	**6,33**	**43,64**	**257,18**
	День 5					
	ЗАВТРАК					
268	Биточек с маслом сливочным	25/5	3,40	3,50	1,90	53,63
302	Каша рассыпчатая рисовая	100	1,73	2,60	17,67	101,20
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**8,02**	**6,40**	**43,53**	**264,97**
	ОБЕД					
96	Рассольник с мясом	250/15	2,2	5,2	15,57	167,9
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**4,83**	**5,65**	**45,11**	**306,90**
	День 6					
	ЗАВТРАК					
20	Макароны отварные с сыром	100/25	11	6,8	38,3	249,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
	Итого:		**11,53**	**6,80**	**47,77**	**359,24**
	ОБЕД					
98	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	7,5	3,25	17,25	128,25
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**10,13**	**3,70**	**46,79**	**267,25**
	День 7					
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00
174	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	7,31	10,98	39,20	286,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00
	Итого:		**10,20**	**18,47**	**63,56**	**462,00**
	ОБЕД					
88	Щи из свежей капусты с курой	250/15	1,42	3,92	4,91	60,56
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**4,05**	**4,37**	**34,45**	**199,56**
	День 8					
	ЗАВТРАК					
279	Тефтели с соусом	30/50	4,90	4,50	5,10	89,30
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,9	4,1	9,84	231
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
ПТ	Хлеб пшеничный	20	2,36	0,3	14,49	70,14
	Итого:		**16,69**	**8,90**	**38,90**	**430,44**
	ОБЕД					
97	Суп картофельный с консервами	250	9,00	10,25	6,75	155,25
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**11,63**	**10,70**	**36,29**	**294,25**

	День 9					
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом	10/20	2,36	7,49	14,89	136,00
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	5,25	12,75	27,85	248,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**8,14**	**20,24**	**52,21**	**424,35**
	ОБЕД					
82	Борщ из свеж капусты с картофелем с мясом	250/15	2,21	5,88	14,10	118,18
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**4,84**	**6,33**	**43,64**	**257,18**
	День 10					
	ЗАВТРАК					
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	30/5	11,8	6,1	2,7	112,8
312	Пюре картофельное	100	3,20	4,80	22,10	145,60
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Итого:		**17,63**	**11,35**	**54,34**	**397,40**

	ОБЕД					
96	Рассольник с мясом	250/15	2,2	5,2	15,57	167,9
ПТ	Хлеб ржаной	30	2,10	0,45	20,07	99,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
406	Выпечка	75				
	Итого:		**4,83**	**5,65**	**45,11**	**306,90**