



СОГЛАСОВАНО.

**Директор МБОУ "Белоусовская ООШ
им. Героя России И.А. Суханова"**

С.А.Кузнецова _____

МЕНЮ
для обучающихся 5-9 классов (ОВЗ)
МБОУ "Белоусовская ООШ им. Героя России И.А. Суханова"
2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цена. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
679	Блины со сгущенным молоком	200/30	12,46	8,02	79,87	441,29
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого		16,17	8,75	124,53	644,52
Обед						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями вермишелью и	250	3,65	4,36	14,71	113,09
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		6,45	5,00	58,42	306,85
	Всего		22,62	13,75	182,95	951,37
2 день						
Завтрак						
481	Фрикадельки мясные в соусе	110/20	13,42	36,32	17,14	449,33
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого		32,59	42,81	111,87	962,60
Обед						
109	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	4,04	8,28	13,39	145,24
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		7,28	8,84	60,79	355,24
	Всего		39,87	51,65	172,65	1 317,83
3 день						
Завтрак						
284	Омлет натуральный	210	14,44	22,99	3,58	279,30
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,10	20,00
	Итого		19,23	23,41	41,33	453,15
Обед						
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/10	2,55	6,90	18,57	147,47
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		5,30	7,42	62,14	340,24
	Всего		24,53	30,83	103,47	793,39
4 день						
Завтрак						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	250/5	8,59	6,90	42,85	268,73
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		16,45	10,65	87,28	514,27
Обед						
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,60	6,97	19,98	173,44
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		10,40	7,61	63,69	367,20
	Всего		26,85	18,26	150,97	881,47
5 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/3	7,94	7,31	31,58	224,59
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		15,75	13,52	111,08	631,02
Обед						
120	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		7,21	9,20	58,06	349,51
	Всего		22,96	22,71	169,14	980,53
6 день						
Завтрак						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
450	Макароны, запеченные с сыром	200	11,42	18,91	47,96	408,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кукуруза консервированная	100	2,00	1,00	15,00	80,00
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Итого		17,91	21,48	105,00	716,60
Обед						
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	3,00	6,65	10,36	113,64
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		5,84	7,18	52,80	301,60
	Всего		23,75	28,66	157,80	1 018,21
7 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190/50	42,88	14,75	59,08	548,14
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого		54,45	23,28	138,13	987,68
Обед						
136	Суп рыбный с крупой рисовой с ментаем	250/12,5	4,40	3,00	15,66	107,62
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		7,64	3,56	63,06	317,62
	Всего		62,09	26,84	201,19	1 305,30
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	250/5	8,84	7,90	40,85	270,73
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого		18,16	14,27	130,19	724,16
Обед						
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой на курином бульоне со сметаной	250/10	4,32	8,48	15,22	155,35
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		7,07	9,00	58,80	348,12
	Всего		25,23	23,26	188,99	1 072,28
9 день						
Завтрак						
732	Котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	327,61
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,48	16,00
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		35,35	25,95	106,81	830,09
Обед						
109	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	4,04	8,28	13,39	145,24
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		7,28	9,16	61,83	364,44
	Всего		42,63	35,11	168,64	1 194,53
10 день						
Завтрак						
	Пельмени	230	-	-	-	-
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого		2,12	0,56	34,61	153,85
Обед						
120	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого		6,77	8,96	53,33	324,07
	Всего		8,89	9,52	87,94	477,92
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			299,42	260,60	1 583,75	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,15	1,00	6,08	