

Согласовано: _____

Утверждаю: _____

директор МБОУ СОШ
им. Хуснутдинова А.Г. с. Учалы
Г.А. Киреева



**Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в образовательных учреждениях города и района.**

стоимость завтрака и обеда 100 рублей

МЕНЮ на 20 дней (7-10 лет)

декабрь

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				№ Т.К
1- неделя						
Понедельник. 30. 11. 2020		Б	Ж	У	Э.ц	
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
чай с сахаром	200/15	0	0	13,7	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24	118	19
Итого за день		10,01	5,89	76,38	428	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	0,1	4,72	13,96	108	54
Птица тушеная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375	129
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого		26,85	23,23	75,25	612	
Итого за день		36,86	29,12	151,63	1040	
Вторник. 1. 12. 2020						
Сыр твердый порционно	15	3	3	0	36	366
Каша молочная "Дружба" с ма	200/8	4,6	6,4	24,3	174	134
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		14,65	13,3	65,35	429	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	4,9	7	78	11
Жаркое по-домашнему	180	18,96	19,08	16,2	313	ДО7РЭ19
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого		25,31	24,98	76,65	619	
Итого за день		39,96	38,28	142	1048	
Среда.						

Салат из свеклы	2. 12. 2020	40	0,5	2,9	3,2	42	ДО7АИ19
Птица отварная		50	10,7	9	0,2	124	96
Бобовые отварные		150/5	14,2	3,8	32,4	223	146
чай с лимоном и сахаром		200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб		50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого			29,55	13,3	75,45	562	
Обед							
Суп крестьянский крупой		200/10	2,4	6,9	11,8	120	17
Рыба, тушенная с овощами		60/30	12,09	4,48	3	102	80
Картофель отварной с маслом		150	3,3	5,11	22,1	148	138
чай с сахаром		200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого			19,34	10,09	64,95	420	
Итого за день			48,89	23,39	140,4	982	
Четверг.	3. 12. 2020						
Биточки из говядины		50	10,7	9	0,2	124	96
Пюре картофельное		150	3,3	5,11	22,1	148	138
кисель плодово/ягодный		200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный		50	4	1	24,2	118	19
Итого за день			18	15,11	56,5	509	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми		200	4,6	3,7	14,8	112	16
Каша пшенная вязкая с маслом		150/5	6,94	5,61	39,97	238	ДО7ЕХ19
чай с сахаром		200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный		50	4	1	24,2	118	19
Итого			15,54	10,31	92,87	520	
Итого за день			33,54	25,42	149,37	1029	
Пятница.	4. 12. 2020						
Куриное филе, тушенное с овощами		30	6,81	8,78	1,12	111	ДО7ЖС19
Каша гречневая рассыпчатая		150/5	7,1	5,8	28,6	198	123
Сок натуральный		200	0,2	0	3,9	16	ПРСОКДЕ
Хлеб пшеничный		50	4	1	24,2	118	19
Итого за день			18,11	15,58	57,82	443	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	1,7	5,3	10,3	95	12
Рыба запеченная с картофелем		165	11,6	10,9	16	210	139
Чай с сахаром		200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный		50	4	1	24,2	118	19
Итого			17,3	17,2	64,4	475	

Итого за день		35,41	32,78	122,22	918	
Итого за 5 дней		194,66	148,99	705,62	5017	
2 неделя						
Понедельник. <i>7.12.2020</i>	выход	Б	Ж	У	Э.ц	
Масло сливочное порционное	10	0	7	0	66	365
Каша овсянаямолочная жидкая (геркулес)	200/5	8,35	9,55	38	272	257
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
итого за день		12,35	17,55	38,1	508	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	4,9	7	78	11
Гуляш из отварного мяса	30/30	17,04	9,6	10,8	254	ДО7РЦ19
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,8	3,8	40	213	ДО7ЕЦ19
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого		27,84	14,4	85	704	
Итого за день		40,19	31,95	123,1	1212	
Вторник <i>8.12.2020</i>						
Рыба, тушенная с овощами	60/30	12,09	4,48	3	102	80
Рис припущенный	150	5,5	6,7	25,3	184	133
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		21,79	12,18	66,2	459	
Обед						
Свекольник со сметаной	200/8	1,94	4,61	13,17	103	
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131	224
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
фрукт	шт	0,4	0,4	9,8	47	
Итого		9,84	13,61	77,97	462	
Итого за день		31,63	25,79	144,17	921	
Среда <i>9.12.2020</i>						
Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	ДО7АЕ19
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Макаронные изделия отварны	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	
Итого		20,12	17,16	106,17	687	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,7	14,8	112	16
Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168	

капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	
Итого		19,96	19,39	73,18	540	
Итого за день		40,08	36,55	179,35	1227	
Четверг 10.12.2020						
Птица тушенная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375	129
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
фрукт /банан	шт	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за день		27,6	24,6	81,8	650	
Обед						
Суп крестьянский с крупой	200/10	2,4	6,9	11,8	120	17
Рыба запеченная с картофелем	165	11,6	10,9	16	210	139
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого		18	18,8	65,9	500	
Итого за день		45,6	43,4	147,7	1150	
Пятница 11.12.2020						
Каша гречневая с мясом	185	19	16	40	382	662
Чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
кондитер. изделие	30	0,64	1,68	6,85	43	
Итого за день		23,64	18,68	84,95	595	
Обед						
Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	200/10	0,1	4,72	13,96	108	54
Птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	96
Макаронные изделия отварные	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого		21,62	20,41	96,04	775	
Итого за день		45,26	39,09	180,99	1370	
Итого за 5 дней		202,76	176,78	775,31	5880	

3- неделя

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				
		Б	Ж	У	Э.ц	
Понедельник.						
сыр твердый порционно	12	3	3	0	37	ПОРЦЫР
Каша рисовая молочная с м/с	200/8	5,75	7,73	39,73	253	ДО7Е019
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		15,8	14,63	80,78	509	

Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	5,3	10,3	95	12
Жаркое по-домашнему	180	18,96	19,08	16,2	313	ДО7РЭ19
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого		22,91	19,58	56,05	483	
Итого за день		38,71	34,21	136,83	992	
Вторник. 15.12						
птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	96
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого		21,66	14,89	92,33	610	
Обед						
Свекольник со сметаной	200/10	1,7	4,9	12,5	101	19
запеканка картофельная с	170	16,24	18,13	19,08	306	
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого		21,89	23,53	52,35	577	
Итого за день		43,55	38,42	144,68	1187	
Среда. 16.12						
Салат из белокачанной капусты	40	0,6	2	3,7	35	1
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	123
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		20,25	17,74	80,64	555	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	4,9	7	78	11
Птица тушеная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375	129
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого		27,55	28,1	67,15	623	
Итого за день		47,8	45,84	147,79	1178	
Четверг. 17.12						
Рыба, тушеная с овощами	60/30	12,09	4,48	3	102	80
Пюре картофельное с маслом	150	3,3	5,11	22,1	148	138
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119	65

Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	
Итого за день		20,09	10,62	78,3	487	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,7	14,8	112	16
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238	ДО7ЕХ19
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого		15,54	10,31	92,87	520	
Итого за день		35,63	20,93	171,17	1007	
Пятница. 18.12						
Каша "Дружба"	200/8	4,6	6,4	24,3	174	134
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55	196
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Фрукты свежие	150/шт	0,6	0,6	14,7	64	
Итого за день		9,4	8	76,9	411	
Обед						
Рассольник домашний	200/10	1,8	5	11,5	99	13
Котлета из говядины	50	8,6	9,44	8,49	152	98
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131	224
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	
Итого		15,5	17,94	59,69	453	
Итого за день		24,9	25,94	136,59	864	
Итого за 5 дней		190,59	165,34	737,06	5228	

4- неделя

Понедельник 21.12	выход	Б	Ж	У	Э.ц	
Куриное филе, тушенное с овощами	30	6,81	8,78	1,12	111	ДО7ЖС19
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258	137
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	
итого за день		16,82	14,67	77,9	539	
Обед						
Суп из овощей	200/10	1,6	4,9	8,6	86	18
Рыба запеченная с картофелем	165	11,6	10,9	16	210	139
Сок натуральный	200	0,2	0	3,9	16	ПРСОКДЕ
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	
Итого		17,4	11,9	52,7	430	
Итого за день		34,22	26,57	130,6	969	
Вторник 22.12						
сыр твердый порционно	12	3	3	0	37	ПОРЦЫР

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/8	7	7	33	223	
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	
итого за день		17,1	14,4	72,3	479	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	4,9	7	78	11
Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого		22,39	27,48	75,29	632	
Итого за день		39,49	41,88	147,59	1111	
Среда 23.12						
Биточки из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140	
Бобовые отварные	150/5	14,2	3,8	32,4	223	146
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,5	27,5	110	ДО7ЖИ20
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		27,8	12,9	93,3	591	
Обед						
Суп картофельный с макаронн	200	2,2	2,3	15,1	91	14
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131	224
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого		9,1	10,8	66,3	392	
Итого за день		36,9	23,7	159,6	983	
Четверг 24.12						
Каша пшенная молочная с мас	150/5	6,94	5,61	39,97	238	ДО7ЕХ19
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Фрукты свежие	150/шт	0,6	0,6	14,7	64	
Итого		11,54	7,21	88,87	539	
Обед						
Свекольник со сметаной	200/8	1,7	4,9	12,5	101	19
Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168	
Бобовые отварные с маслом	150/5	14,2	3,8	32,4	223	146
чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого		28,66	20,49	91,98	662	
Итого за день		40,2	27,7	180,85	1201	
Пятница 25.12						
Масло сливочное порционное	10	0	7	0	66	365
птица отварная	50	10,7	9	0,2	124	96
Пюре картофельное с маслом	150	3,3	5,11	22,1	148	138

чай с сахаром	200	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		18	22,11	60,4	508	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,34	4,67	11,72	98,42	66
Рыба припущенная (минтай)	60	11,73	1,86	0	64	9.1
картофель отварной с маслом	150	3,3	5,11	22,1	148	138
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого		19,03	7,97	56,3	449	
Итого за день		37,03	30,08	116,7	957	
Итого за 5 дней		187,84	149,93	735,34	5221	

Понедельник						
Котлета из говядины	50	5,6	3,4	5,7	152	98
Макаронные изделия отварные с мясом	150/5	5,01	4,89	1,68	258	137
чай с сахаром	200/15	0	0	13,9	52	184
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		10,01	5,89	26,33	428	
Кисель плодово/ягодный со сахаром	200/10	0,1	4,71	13,96	108	54
Пюре картофельное с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375	125
Напиток из гурдоя	200	0,7	0,03	29	119	65
Итого за день		26,81	21,23	75,25	612	
Итого за 5 дней		134,42	105,61	376,25	3060	
Вторник						
Сыр твердый порционный	15	3	3	0	36	356
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	4,5	6,4	24,3	124	134
Кобальтовый напиток на мясе	200	3,1	3,4	15,1	101	60
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118	19
Итого за день		14,55	13,3	65,35	429	
Обед						
Щи из капусты с картофелем	200/10	1,4	4,5	7	78	11
Картофель отварной с маслом	150	3,3	5,11	22,1	148	138
Суп-лапша домашняя	200	2,34	4,67	11,72	98,42	66
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118	19
Итого за день		11,07	15,39	55,75	442	
Итого за 5 дней		145,49	120,99	432,00	3502	