



Утверждаю:

Директор МБОУ «Иршинская НОШ»



Фиферова Т.В..

2013 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню горячих завтраков и обедов для организации питания школьников ОВЗ.**

Юридический адрес: 663974, РФ, Красноярский край,

Рыбинский район, пгт. Ирша, ул.Садовая, 15

Тел.8(391) 65-2-52-46

ИНН:248005990

КПП:244801001

РГРН:1132448000827

Де нь	Прие м пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ ТК
				Б	Ж	У		
<i>1 неделя понедельник</i>	<i>Завт рак</i>	Каша молочная с крупой овсяной "Геркулес"	250	8,9	10, 7	22	219	72
		Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14, 7	93	262
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп

	<b>Итого за завтрак</b>		<b>90, 90</b>	<b>16, 14</b>	<b>37, 18</b>	<b>327,84</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	8	4,4	31, 8	202	59
	Макаронны отварные	200	8	5,8	47, 2	300	197
	Котлета "Здоровье"	80	15	12, 2	8	203	94
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258

	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Печенье	40	1,9	8,5 5	35	226	гп
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>112 ,20</b>	<b>33, 62</b>	<b>131 ,58</b>	<b>971,84</b>	
	<b><i>ИТОГО за 1 день:</i></b>		<b>203 ,10</b>	<b>49, 76</b>	<b>168 ,76</b>	<b>1299,68</b>	

Де нь	Прие м пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<i>I</i> неделя	Завт рак	Каша "Дружба"	200	6,3	8,1	33, 5	232	183
		Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258

	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Масло сливочное	5	0,0 2	3,6	0,0 2	33	гп
	Бутерброд с сыром	35/ 10	5	3	14, 5	106	3
	Банан	150	2,2	0,8	31, 5	144	ф
	<b>итого за завтрак</b>		<b>92, 82</b>	<b>18, 17</b>	<b>89, 10</b>	<b>555,84</b>	
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	250 /10	1,8	5,7	12, 5	107	52

	Макароны отварные	200	8	5,8	47, 2	300	197
	Гуляш из говядины с соусом	80	19, 5	19, 5	3,8	306	90
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14, 7	93	262
	<b>итого за обед</b>		<b>111 ,30</b>	<b>36, 44</b>	<b>78, 68</b>	<b>821,84</b>	



	<b><i>ИТОГО за 2 день:</i></b>			<b>204, 12</b>	<b>54, 61</b>	<b>167, 78</b>	<b>1377,68</b>	
Де нь	Прие м пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<i>1 неделя</i>	<i>Завт рак</i>	Каша кукурузная молочная	250	8,1	10, 2	33, 8	279	179
		Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258

	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Масло сливочное	5	0,0 2	3,6	0,0 2	33	гп
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>87, 42</b>	<b>16, 47</b>	<b>43, 40</b>	<b>352,84</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3	14, 4	94	58
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	5,4	34, 6	269	160
	Гуляш из говядины с	80	19,	19,	3,8	306	90

	соусом		5	5			
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14, 7	93	262
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Винегрет с растительным маслом	120	1,6	2,8	8,6	66	39
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>112 ,30</b>	<b>33, 34</b>	<b>67, 98</b>	<b>843,84</b>	
	<b><i>ИТОГО за 3 день:</i></b>		<b>199 ,72</b>	<b>49, 81</b>	<b>111 ,38</b>	<b>1196,68</b>	

День	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
I неделя четверг	Завтрак	Каша молочная с крупой овсяной "Геркулес"	250	8,9	10,7	22	219	72
		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	258
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	79,2	2,64	0,48	15,84	гп
		Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,0	33	гп

			2		2		
	Бутерброд с сыром	35/ 10	5	3	14, 5	106	3
	Яблоко	150	0,6	0,6	14, 8	66	ф
	<b>итого за завтрак</b>		<b>93, 22</b>	<b>19, 97</b>	<b>31, 60</b>	<b>398,84</b>	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6 0	18, 9	111	55
	Азу с курицей	70/ 50	20, 3	24, 9	3,3	318	88
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14, 7	93	262

Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	ГП
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>105 ,00</b>	<b>32, 94</b>	<b>37, 38</b>	<b>537,84</b>	
<b><i>ИТОГО за 4 день:</i></b>		<b>198, 22</b>	<b>52, 91</b>	<b>68,9 8</b>	<b>936,68</b>	

День	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
1 неделя	Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	250	9	10,9	27,1	244	73
		Бутерброд с сыром	35/10	5	3	14,5	106	3
		Чай с сахаром	180	0,1	0,0	9,1	25	258

				3			
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>93, 30</b>	<b>16, 57</b>	<b>51, 18</b>	<b>390,84</b>	
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с крупой	250 /10	2,1	6,6	12, 4	113	61
	Жаркое по- домашнему	200 /50	21, 8	21, 8	17, 6	356	91
	Салат "Школьный"	80	0,9	4,5	4	80	27
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	14,	93	262



	на молоке				7		
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	ГП
	Печенье	40	1,9	8,5 5	35	226	ГП
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>108 ,70</b>	<b>46, 89</b>	<b>84, 18</b>	<b>883,84</b>	
	<b><i>ИТОГО за 5 день:</i></b>		<b>202 ,00</b>	<b>63, 46</b>	<b>135 ,36</b>	<b>1274,68</b>	

Де нь	Прие м пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<i>понеделнь</i>	<i>Завт рак</i>	Каша манная молочная	250	8,1	10, 2	33, 8	279	178
		Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14, 7	93	262

	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Печенье	40	1,9	8,5 5	35	226	гп
		180	0,1	0,0 3	9,1	25	258
	<b>итого за завтрак</b>		<b>92, 10</b>	<b>24, 19</b>	<b>93, 08</b>	<b>638,84</b>	
	Суп крестьянский с крупой	250 /10	2,1	6,6	12, 4	113	61
<i>Обед</i>	Плов из курицы	200	18, 9	22, 1	38	520	128
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп

	Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>98, 20</b>	<b>24, 77</b>	<b>47, 58</b>	<b>560,84</b>	
	<b><i>ИТОГО за 6 день:</i></b>		<b>190 ,30</b>	<b>48, 96</b>	<b>140 ,66</b>	<b>1199,68</b>	

Де нь	Прие м пищи	Наименование блюда	Вых од блю да (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
				Б	Ж	У		
<i>вля</i>	<i>Завт</i>	Суп молочный с	250	9	10,	27,	244	72

<i>рак</i>	крупой пшенной			9	4		
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Масло сливочное	5	0,0 2	3,6	0,0 2	33	гп
	Бутерброд с сыром	35/ 10	5	3	14, 5	106	3
	Банан	150	2,2	0,8	31, 5	144	ф
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>95, 52</b>	<b>20, 97</b>	<b>83, 00</b>	<b>567,84</b>	

	Щи из свежей капусты с картофелем	250 /10	1,8	5,8	8,4	93	49
<i>Обед</i>	Плов из курицы	200	18, 9	22, 1	38	520	128
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258
	<b>итго за обед</b>		<b>98, 20</b>	<b>24, 77</b>	<b>47, 58</b>	<b>560,84</b>	

		<b><i>ИТОГО за 7 день:</i></b>		<b>193,62</b>	<b>45,71</b>	<b>121,48</b>	<b>1103,68</b>	
<b>Де нь</b>	<b>Прие м пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых од блю да (г)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергети ческая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецеп туры</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		



<b>2 неделя среда</b>	<i>Завт рак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	5,2	19,9	148	74
		Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,02	33	гп
		Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	258
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79,2	2,64	0,48	15,84	гп
		<b>итого за завтрак</b>		<b>83,72</b>	<b>11,47</b>	<b>29,50</b>	<b>221,84</b>	

<i>Обед</i>	Свекольник	250 /10	2,1	5,2	14, 8	114	64
	Картофельное пюре	200	3,1	4,6	20, 1	157	133
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18, 9	9,2	3,8	173	75
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14, 7	93	262
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Винегрет с растительным маслом	120	1,6	2,8	8,6	66	39
	<b>Итого за обед</b>		<b>107 ,70</b>	<b>27, 24</b>	<b>62, 48</b>	<b>618,84</b>	

		<b><i>ИТОГО за 8 день:</i></b>		<b>191,42</b>	<b>38,71</b>	<b>91,98</b>	<b>840,68</b>
<b>Де нь</b>	<b>Прие м</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых од</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>	<b>Энергети ческая</b>	<b>№ рецеп</b>	

	пищи		блю да (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	туры
2 неделя четверг	Завт рак	Каша манная молочная	250	8,1	10, 2	33, 8	279	178
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
		Масло сливочное	5	0,0 2	3,6	0,0 2	33	гп
		Бутерброд с сыром	35/ 10	5	3	14, 5	106	3
		Банан	150	2,2	0,8	31, 5	144	ф
		Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258

	<b>итого за завтрак</b>		<b>161,32</b>	<b>7,43</b>	<b>55,12</b>	<b>602,84</b>	
<i>Обед</i>	Суп шахтерский	250	4,2	2,94	26,2	154	251
	Котлета "Здоровье"	80	15	12,2	8	203	94
	Картофельное пюре	200	3,1	4,6	20,1	157	133
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14,7	93	262
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/40	79,2	2,64	0,48	15,84	гп

				<b>265</b>	<b>32,</b>	<b>124</b>		
		<b>ИТОГО за обед</b>		<b>,62</b>	<b>61</b>	<b>,60</b>	<b>622,84</b>	
		<b><i>ИТОГО за 9 день:</i></b>		<b>265</b>	<b>32,</b>	<b>133</b>	<b>1225,68</b>	
				<b>,72</b>	<b>64</b>	<b>,70</b>		
<b>Де нь</b>	<b>Прие м</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вых од</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>		<b>Энергети ческая</b>	<b>№ рецеп</b>	

	пищи		блю да (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	туры
2 неделя пятница	Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,3	8,1	33, 5	232	183
		Чай с сахаром	180	0,1	0,0 3	9,1	25	258
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
		Масло сливочное	5	0,0 2	3,6	0,0 2	33	гп
		Бутерброд с сыром	35/ 10	5	3	14, 5	106	3
		Печенье	40	1,9	8,5 5	35	226	гп

			<b>90, 62</b>	<b>17, 37</b>	<b>57, 60</b>	<b>411,84</b>	
	<b>итога за завтрак</b>						
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6 0	18, 9	111	55
	Макароны отварные	200	8	5,8	47, 2	300	197
	Гуляш из говядины с соусом	80	19, 5	19, 5	3,8	306	90
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	14, 7	93	262
	Хлеб пшеничный/ржаной	40/ 40	79, 2	2,6 4	0,4 8	15,84	гп
	Салат "Школьный"	80	0,9	4,5	4	80	27



		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>112,20</b>	<b>33,34</b>	<b>85,08</b>	<b>825,84</b>	
		<b><i>итого за 10 день</i></b>	<b>202,82</b>	<b>50,71</b>	<b>142,68</b>	<b>1237,68</b>	
		<b>Всего за 10 дней:</b>	<b>2051,04</b>	<b>487,28</b>	<b>1282,76</b>	<b>11692,8</b>	