

УТВЕРЖДЕН
Директор школы *Эрендей А. В.*

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
02.10.2023г	Завтрак							
	Каша манная	200	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Какао с молоком	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379
	Вафли	100	0%	6	70	35		
	Обед							
	Рассольник	225	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
	Рожки отварные	180	9,358	7,753	43,083	289,234	0,08	203М
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Какао с молоком	200	3,88	3,17,3	10,198	85,58	6	382 М
03.10.2023г	Завтрак							
	Печенье "Сливочное"							
	Кисломолочный продукт (Кефир)	250	3,71	4,88	44,38	236,4	0	168
	Кофеты "Элли"							
	Обед							
	Суп картофельный с мясом	250	7	11	18	222	14,19	104
	Плов	180	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265,м
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
	Завтрак							
	Ватрушка с творогом	200	35,011	24,71	32,716	499,97	0,841	223М
	Фрукты свежие по наличию	130	0,52	12,74	61,1	0		173
	Сок натуральный	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	

04.10.2023г	Обед							
	Суп рисом с мясом	225	7,34	5,263	17,352	146,48	10,57	388
	Картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156	20,95	312
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Компот из изюма	200	4,2	4,8	22,04	144	105	
Завтрак								
05.10..2023г	Каша пшеничная	250	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	105	
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Обед							
	Суп вермишелевый с мясом	225	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
	Горбуша запеченная	90	13,132	13,372	8,508	207,152	2,178	239М
	Перловка отварная	200	6,758	5,14	43,083	245,834		309М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Компот из сухофруктов	200	4,2	4,8	22,04	144	105	
	Завтрак							
06.10..2023г.	Сырники с творогом	20	4,64	5,9	0	10	0,14	15
	Молоко питевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36М
	Печенье "Суфле"							
	Обед							
	Суп гороховый	225	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
	Бигус	200	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Какао с молоком	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	
07.10.2023г	Завтрак							
	Салат винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Кисломолочный продукт (Кефир)	250	3,71	4,88	44,38	236,4	0	168
	Обед							
	Каша рисовая	200	11,7	15,6	81,6	0	510	68
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Чай с сахаром	200	3,2	3,6	4,8	64		36М	

09..10.2023г	Завтрак							
	Каша молочная с вермишелью	220	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Чай с молоком	200	4,15	4,8	22,04	144	105	
	Конфеты"Элли"	100	0%	6	70	35		
	Обед							
	Рассольник	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103М
	Гречка рассыпчатая	200	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Гуляш из говядины	120	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Кисель	200	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388М	
10.10.2023г	Завтрак							
	Блины со сметанной	150	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Кисломолочный продукт (Кефир)	250	5,8	5	8	106	1,4	
	Вафли	100	0%	6	70	35		
	Обед							
	Суп рисом с мясом	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103М
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Фрикадельки	120	13,712	13,821	13,842	234,847	1,2	282М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
11.10.2023г	Завтрак							
	Творог со сметаной	250	35,011	24,71	32,716	499,97	0,841	223М
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
	Суфле	15	0,075		11	48,6		
	Обед							
	Суп картофельный с мясом говядины	250	7	11	18	222	14,19	104
	Плов	200	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М	
	Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	220	10,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		

12.10.2023г	Чай с молоком	200	4,15	4,8	22,04	144	105	
	Печенье"Сливочное"	100	0%	6	70	35		
	Обед							
	Суп тувинский	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
	Горбуша запеченная	120	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
	Гречка рассыпчатая	200	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Чай с молоком	200	4,15	4,8	22,04	144	105	
13.10.2023г	Завтрак							
	Пирожки с картошкой	250	2,593	2,414	18,788	120,6	14,95	102,М
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	Конфеты"Чио-Рио"	100	0%	6	70	35		
	Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,823	4,65	9,047	86,07	17,59	82М
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Гуляш из говядины	120	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260М
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5			
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М	
14.10.2023г	Завтрак							
	Булочка	50	4,494	2,251	29,559	156,428	96	434
	Кисель	200	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388М
	Фрукты свежие по наличию"Яблоки"	150	0,5	0,5	16	33	15	
	Обед							
	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Кисель	200	0,68	0,28	14,65	76,75	200	388М
Конфеты"Чио-Рио"	100	0%	6	70	35			

УТВЕРЖДЕН

Директор школы  Эрэндей А. В./

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
16.10..2023г	Завтрак							
	Каша пшенная	250	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	250	5,8	5	8	106	1,4	
	Вафли	0,08						
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88М
	Перловка отварная	200	6,758	5,14	43,083	245,834		309М
	Гуляш из говядины	120	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,1	376М	
17.10.2023г	Завтрак							
	Каша манная	220	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
	Фрукты (банан)	130	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Обед							
	Суп гороховый	225	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
	Плов из говядины	200	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Напиток витаминный с изюмом	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М	
	Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	230	9,106	9,175	54,135	336,945	1,224	174М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	

18.10.2023г	Салат из моркови с яблоком	90	0,856	0,136	13,986	61,85	4,9	65М
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
	Обед							
	Суп крестьянский	250	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98
	Бигус	250	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
19.10..2023г	Завтрак							
	Каша пшеничная	250	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	Печенье"Сливочное"	0,04						
	Обед							
	Суп с вермишелью	230	2,593	2,414	18,788	14,95		103М
	Гречка рассыпчатая	220	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Горбуша запеченная	120	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М	
20.10..2023г.	Завтрак							
	Каша манная	200	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Сырники с молоком сгущенным	120	28,408	19,525	23,038	387,13	0,85	219М
	Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,1	376М
	Обед							
	Рассольник	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103М
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Гуляш из говядины	120	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,1	376М	

23.10.2023г	Завтрак							
	Каша молочная с вермишелью	225	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фруктовый салат	120	0,4	0,4	19,6	10		к/к
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Вафли	100	0%	6	70	35		
	Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1.823	4.65	9.047	86.07	17.59	82М
	Плов из говядины	200	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
24.10.2023г	Завтрак							
	Каша пшенная	220	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
	Манник	100	27,99	30,35	82,93	883,89	18,73	
	Обед							
	Суп с макаронными изделиями	225	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	103М
	Бигус	250	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Какао с молоком	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
25.10.2023г	Завтрак							
	Блины со сметанной	150	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Кофеты "Чио Рио"	0,04						
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	Обед							
	Суп крестьянский	250	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Гуляш из говядины	120	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М

