

Согласовано:

ТО Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в Завьяловском, Баевском, Мамонтовском, Родинском, Романовском и Ребрихинских районах

Утверждено:

директор МБОУ «Романовская СОШ»  
Н.П.Савченко  
приказ от 01.09.2023г. № 102



**Меню приготавливаемых блюд на 10 дней**

Для детей с ОВЗ

МБОУ «Романовская СОШ» на 2023-2024 учебный год

**1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	ж	У		
неделя 1	Завтрак						
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)	210	6,58	4,07	36,98	197	№168
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
День 1	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	акт
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционнo.	15	3,48	4,43		54,6	№42
Завтрак	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>15</b>	<b>17,73</b>	<b>95,15</b>	<b>425,6</b>	
	<b>Обед</b>						
Обед	Каша перловая рассыпчатая с мясм	230	17,67	18,71	42,53	408,8	№130
	Овощи свежие(помидоры)	65	1,1	0,2	3,8	22	№71
	Кисель	200			15,3	46,9	№648
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,4	35,65	158	акт
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>22,22</b>	<b>19,31</b>	<b>97,28</b>	<b>635,7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>35,65</b>	<b>74,08</b>	<b>178,43</b>	<b>1033,3</b>	

**2-й день вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	<b>Завтрак</b>						
	Макаронны отварные с овощами	200	49,58	18,1	33,12	145,03	№417
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	№294
Завтрак	Фрукты свежие (Банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>55,49</b>	<b>19,26</b>	<b>111,27</b>	<b>472,79</b>	
	<b>Обед</b>						
Обед	Каша геркулес вязкая на молоке с маслом	210	8,1	9,8	35,5	265	№174
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционн.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	йогурт	100	2,5	1,2	16	85	№338
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>17,73</b>	<b>24,03</b>	<b>101,25</b>	<b>665,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1185</b>	<b>73,22</b>	<b>43,29</b>	<b>212,52</b>	<b>1138,39</b>	

3-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	<b>Завтрак</b>						
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,27	5,21	18,84	145,2	№93
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
День 3	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
Завтрак	Сыр порционн.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>675</b>	<b>15</b>	<b>18,84</b>	<b>83,29</b>	<b>531,1</b>	
	<b>Обед</b>						
Обед	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	№679
	Печень по - страгоновски	100	13,67	9,82	7,35	174,52	№7016
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№639
	Груша	100	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>29,33</b>	<b>17,76</b>	<b>142</b>	<b>860,81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>44,33</b>	<b>36,6</b>	<b>225,29</b>	<b>1391,91</b>	

4-й день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (Манная)	210	4,52	4,07	35,46	197	№168
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционн.	15	3,48	4,43		54,6	№42
День 4	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>15,91</b>	<b>17,86</b>	<b>113,71</b>	<b>654,36</b>	
	<b>Обед</b>						
Обед	Картофельное пюре	200	3,26	9,62	18,89	181,5	№128
	бедро курицы	100	17,92	14,58	5,62	225	№290
	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№943
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>28,71</b>	<b>28,14</b>	<b>77,74</b>	<b>683,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1185</b>	<b>44,62</b>	<b>46</b>	<b>191,45</b>	<b>1337,46</b>	

**5-й день пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 1	<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	№176
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
День 5	Сыр порционн.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
Завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№338
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>15,62</b>	<b>21,12</b>	<b>104,93</b>	<b>646,8</b>	
	<b>Обед</b>						
Обед	Плов из окорочков	210	19	13,94	54,9	411,85	№406
	чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	хлеб	50		3,45	35,65	158	
	апельсин	100	0,6	0,46	14,7	68,26	№338
	Овощи свежие(помидоры)	65	1,1	0,2	3,8	22	№71
	<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>24,35</b>	<b>14,6</b>	<b>123,05</b>	<b>688,11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>39,97</b>	<b>35,72</b>	<b>227,98</b>	<b>1334,91</b>	

**6-й день понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка картофельная с мясом	260	21,4	21,4	43,6	453	№291
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	№338
День 6	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
<b>Завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>25,65</b>	<b>22,4</b>	<b>107,95</b>	<b>709,3</b>	
	<b>Обед</b>						
<b>Обед</b>	Гороховое пюре	180	23,06	5,12	50,84	328,18	№130
	котлета с соусом	140	41,84	11,44	48,21	213,87	№608,587
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Овощи свежие(помидоры)	65	1,1	0,2	3,8	22	
	<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>69,65</b>	<b>17,16</b>	<b>152,5</b>	<b>750,05</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>95,3</b>	<b>39,56</b>	<b>260,45</b>	<b>1459,35</b>	

**7-й день вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	<b>Завтрак</b>						
	Макароны отварные с овощами	200	49,58	18,1	33,12	145,03	№417
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
неделя 2	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	№294
День 7	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,46	14,7	68,26	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>53,83</b>	<b>18,96</b>	<b>97,47</b>	<b>399,29</b>	
	<b>Обед</b>						
Завтрак	Каша молочная пшеничная	220	7,89	7,49	40,48	260,9	№176
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционн.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	йогурт	100	2,5	1,2	16	85	
	<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>17,52</b>	<b>21,72</b>	<b>106,23</b>	<b>661,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>	<b>71,35</b>	<b>40,68</b>	<b>203,7</b>	<b>1060,79</b>	

**8-й день среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	№168
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
День 8	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
	Сыр порционн.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	йогурт	100	3,35	3,2	4	59	№251
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>15</b>	<b>20,3</b>	<b>89,21</b>	<b>571,6</b>	
Завтрак	<b>Обед</b>						
	Овощное рагу с мясом	230	9,08	14,56	20,3	296,5	№489
	хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	№943
	овощная нарезка(огурец св.)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71
	груша	280	0,6	0,46	14,7	68,26	№338
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>17,87</b>	<b>19,08</b>	<b>90,51</b>	<b>654,56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>32,87</b>	<b>39,38</b>	<b>179,72</b>	<b>1226,16</b>	



**9-й день четверг**

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
неделя 2	<b>Завтрак</b>						
	Каша "Дружба" вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213	№168
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	Сыр порционнo.	15	3,48	4,43		54,6	№42
День 9	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,4		14	28	№943
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>15,09</b>	<b>22,56</b>	<b>107,52</b>	<b>670,36</b>	
	<b>Обед</b>						
	Мясо по купечески	250	13,08	36,8	31,85	517	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	яблоко	220	0,6	0,6	14,7	70,3	№338
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>17,33</b>	<b>37,8</b>	<b>96,2</b>	<b>773,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>32,42</b>	<b>60,36</b>	<b>203,72</b>	<b>1443,66</b>	

**10-й день пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
неделя 2	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	№176
	Масло сливочное (порц.)	10		8,2	0,1	75	№41
День 10	Сыр порционн.	15	3,48	4,43		54,6	№42
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	№943
Завтрак	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	№338
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17,28</b>	<b>21,28</b>	<b>118,73</b>	<b>718,26</b>	
	<b>Обед</b>						
	Каша ячневая	200	4,79	4,26	30,83	187,02	№679
	тефтели с соусом	140	41,07	21,53	58	365,37	№279/587
	кисель	200	0	0	15,3	46,9	№648
	Хлеб	50	3,45	0,4	35,65	158	
	яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,3	№338
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>49,31</b>	<b>26,79</b>	<b>154,48</b>	<b>827,59</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>66,59</b>	<b>48,07</b>	<b>273,21</b>	<b>1545,85</b>	



Составил ст.повар:

Т.Н.Лапко