

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Березинская СОШ»

для обучающихся детей

ОВЗ (5-11 кл.)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель общешкольного
родительского комитета

Иванов Иван Иванович

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:



Е.И.Кузнецова/

Приказ № 241 от 16.02.2024г

1 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	20	250,10
	Чай с сахаром	400	97,28
	Хлеб	110	238,48
	Масло сливочное	20	150,00
	Сыр твердый	20	109,20
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
	Энергетическая и пищевая ценность		1012,66
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Гречка отварная	150	243,80
	Биточки (мясо)	80	135,21
	Кофейный напиток	400	232,00
	Хлеб	110	238,48
	Масло сливочное	20	150,00
	Печенье	36	113,00
	Яблоко	150	44,10
	Энергетическая и пищевая ценность		1156,59
СРЕДА			
ЗАВТРАК	Борщ с мясом кур и сметаной	250	175,10
	Компот из сухофруктов	400	188,40
	Хлеб	110	238,48
	Масло сливочное	20	150,00
	Сыр твердый	20	109,20
	Булочка	50	262,76
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			1295,54

ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК	Овощное рагу с мясом птицы	200	137,22
	Какао с молоком	400	290,40
	Хлеб	110	238,48
	Масло сливочное	20	150,00
	Сыр твердый	20	109,20
	Йогурт фруктовый	100	94,00
	Сок	200	91,00
	Яблоко	150	44,10
	Печенье	36	113,00
Энергетическая и пищевая ценность			1267,40
ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	Суп рыбный с крупой	250	169,60
	Чай с сахаром	400	97,28
	Хлеб	110	238,48
	Яйцо отварное	1 шт.	78,00
	Масло сливочное	20	150,00
	Сыр твердый	20	109,20
	Апельсин	180	58,60
	Печенье	36	113,00
Энергетическая и пищевая ценность			1014,16

2 неделя

Прием пищи	Наименование продукта	Выход	Калорийность
ПОНЕДЕЛЬНИК			
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	217,61
	Чай с сахаром	400	97,28
	Хлеб	110	238,48
	Масло сливочное	20	150,00
	Сыр твердый	20	109,20
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность			984,17
ВТОРНИК			
ЗАВТРАК	Макароны отварные, курица в соусе	150/50	241,73/228
	Кофейный напиток	400	232,00
	Хлеб	110	238,48
	Сыр твердый	20	109,20
	Яблоко	150	44,10
	Печенье	36	113,00
Энергетическая и пищевая ценность			1206,51
СРЕДА			
ЗАВТРАК	Рыба припущенная с овощами, картофельное пюре	150/80	201,00
	Компот из сухофруктов	400	188,40
	Хлеб	110	238,48
	Булочка	50	262,76

	Масло сливочное	20	150,00
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность			1212,24
ЧЕТВЕРГ			
ЗАВТРАК	Плов с курицей	200/5	348,00
	Огурцы соленые (свежие) в нарезке	50	21,00
	Какао с молоком	400	290,40
	Хлеб	110	238,48
	Сыр твердый	20	109,20
	Печенье	36	113,00
	Яблоко	150	44,10
Энергетическая и пищевая ценность			1164,18
ПЯТНИЦА			
ЗАВТРАК	Суп рассольник	250	149,60
	Чай с сахаром	400	97,28
	Хлеб	110	238,48
	Яйцо отварное	1 шт	78,00
	Сыр твердый	20	109,20
	Масло сливочное	20	150,00
	Печенье	36	113,00
	Апельсин	180	58,60
Энергетическая и пищевая ценность			994,16