

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Елизаветинская СОШ»

 Б.Н.Гридин



2023 года

**Двухнедельное меню, обучающихся 5-9 коррекционного класса
на 2023-2024 уч.год.**

МБОУ «Елизаветинская СОШ» СП д. Путь Ленина

День: первый

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,8	47,0	343,6
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Всего		17,2	22,5	74,6	638,4
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	5,6	5,5	20,5	152,00
54м	Тефтели из говядины паровые	100	5,0	12,0	11,0	170,00
54-3	Соус красный основной.	100	3,3	2,4	8,9	70,8
108	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	8,4	48,0	311,6
33	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	6,7	27,9
212-1	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
879	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Всего		31,9	29,2	134,6	924,1

День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55,0	359,80
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	6,7	27,9
	Всего		12,7	17,10	81,3	602,0
	Обед					
49	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	6,7	27,9
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,0	62,7
	Всего		32,3	19,73	121,4	856,95

День: третий

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22.1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22.1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Всего		11,9	24,3	83,2	525,4
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов из курицы	250	34,1	10,1	41,5	393,3
	Икра морковная	100	2,0	7,0	10,0	113,3
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Всего		31,15	14,58	88,33	954,3

День: четвёртый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	6,7	27,9
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,8	47,0	343,6
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	6,7	27,9
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Всего		15,9	20,7	84,3	585,8
	Обед					
	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,38	8,45	15,68	168,25
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
	Курица тушенная	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Всего		40,98	33,15	131,38	803,75

День: пятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Всего		12,28	13,58	59,33	545,3
	Обед					
	Щи из свежей капусты, с картофелем (со сметаной)	250	5,78	7,03	7,15	115,25
	Рыба в томате с овощами (минтай)	120	16,5	8,9	7,5	176,6
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119,0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	6,7	27,9
	Всего		34,18	23,83	89,55	816,45

День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55,0	359,80
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Всего		14,4	19,5	92,2	600,9
	Обед					
	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	6,18	7,23	14,08	146,1
	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
	Макаронные изделия отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	Соус красный основной.	100	3,3	2,4	8,9	70,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Всего		37,9	24,15	134,18	973,4

День: седьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,8	14,1	42,9	341,1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,3	-	6,7	27,9
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Всего		19,8	26,4	80,2	637,0
	Обед					
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	5,88	6,2	12,65	137,95
	Плов из курицы	250	34,1	10,1	41,5	393,3
	Огурец	100	0,8	0,2	2,5	14,2
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
	Всего		51,18	20,3	107,45	823,0

День: восьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Всего		14,5	19,5	79,5	552,5
	Обед					
	Суп гороховый	250	5,6	5,5	20,5	152,00
	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
	Икра морковная	100	2,0	7,0	10,0	113,3
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Всего		29,3	26,1	120,7	834,4

День: девятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Завтрак 2					
	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,3	11,5	48,3	337,9
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Всего		15,7	19,4	85,30	579,0
	Обед					
	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,38	8,45	15,68	168,25
	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22,0	271,8
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	-	19,8	81,0
	Всего		42,28	28,35	106,68	848,65

День: десятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	6,4	26,8
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Завтрак 2					
	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,8	47,0	343,6
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,2	0,1	6,6	27,9
	Хлеб 1 сорт пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Всего		19,3	25,2	84,20	639,5
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба в томате с овощами (минтай)	120	16,5	8,9	7,5	176,6
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб 1 сорт пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51,2
	Всего		34,85	20,68	128,13	838,1

