

1

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Белоярская средняя образовательная школа № 1»
Е.К. Пешкова
Примечание: 26 августа 2024



**Примерное десятидневное меню
по обеспечению ежедневным
бесплатным двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья, в МБОУ
«СОШ №1» возрасте от 7-ми до 11
лет**

из расчёта 152 руб. 00 коп в день.

Постановления Администрации Томской области от 06.09.2013г. №368-А «О Порядке предоставления иных межбюджетных трансфертов на обеспечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, проживающих в муниципальных образовательных организациях, питанием, одеждой, обувью, мягким и жёстким инвентарём и на обеспечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не проживающих в муниципальных образовательных учреждениях, бесплатным двухразовым питанием»

МЕНЮ
НА 1-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
	завтрак					
произ	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,6
340	Омлет натуральный	1/200/10	19,4	31,6	3,5	375,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
произ	Печенье	1/60				
		итого	22,0	32,0	25,2	474,6
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,38	2,26	12,56	80,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,6	6,8	46,3	312,0
173	Котлеты студенческие	1/90	12,7	14,8	10,6	230,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	31,08	25,96	105,76	807,3

МЕНЮ

НА 2-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом	1/20/10	1,6	8,5	9,7	124,0
327	Каша молочная « дружба»	1/180/5	5,2	7,5	28,9	206,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	7,0	16,0	47,7	366,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	1/60	1,1	3,1	6,1	59,0
44	свекольник	1/250	2,3	4,9	14,9	117,0
520	Картофельное пюре	1/200	4,1	6,4	26,7	188,0
178	Голубцы ленивые	1/70/30	6,0	5,2	6,2	98,0
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6
		итого	19,3	20,4	103,54	690,8

МЕНЮ
НА 3-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	у	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с сыром	1/20/10	4,1	2,8	9,5	82,0
311	Каша манная молочная жидкая	1/180/5	5,5	7,4	27,3	200,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	9,8	10,2	45,9	318,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
246	Овощи натуральные соленые (огурцы)	1/30	0,24	0,06	0,54	4,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,0	6,2	8,8	103,0
492	Плов из курицы	1/200	19,87	25,33	32,13	436,0
произв	Кисель с витаминами	1/200	0,08	0,0	25,8	102,6
		итого	26,99	32,39	92,47	773,0

МЕНЮ
НА 4-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			Б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
366	Запеканка из творога	1/150/20	27,7	20,3	35,5	438,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	32,7	21,1	69,8	601,2
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
71	Винегрет овощной	1/60	0,8	1,5	4,6	38,0
5	Суп кудрявый	1/250	7,2	7,3	18,5	174,0
332	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
148	Бефстроганов из отварного мяса	1/100	16,2	15,1	2,1	245,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	35,7	29,1	99,5	853,2

МЕНЮ
НА 5-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	у	
	ЗАВТРАК					
2	Бутерброд с повидлом	1/20/10/30	2,4	7,5	31,0	202,0
302	Каша ячневая молочная вязкая	1/180/8	6,2	7,2	32,2	225,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	8,8	14,7	72,3	463,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
16	Салат из свежих огурцов	1/60	0,4	2,9	1,8	36,0
110	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,47	3,92	9,4	78,72
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,6	6,8	46,3	312,0
159	Зразы «школьные»	1/90	12,5	18,4	11,3	266,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
произв	Напиток витаминный	1/200				
		итого	30,17	34,12	96,0	841,92

МЕНЮ
НА 6-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с маслом	1/20/10	1,6	8,5	9,7	124,0
288	Драчена	1/150	16,3	20,7	8,1	285,0
382	Какао с молоком (витаминное)	1/200	3,6	3,3	13,7	100,0
		<i>итого</i>	21,5	32,5	31,5	509,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
24	Салат «Мазайка»	1/60	0,9	4,5	5,6	67,0
135	Суп из овощей	1/250	1,9	3,5	10,7	86,0
448	Рис отварной	1/200	5,0	8,0	50,4	302,0
205	Котлеты рубленые из птицы	1/90	13,6	19,6	13,7	289,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		<i>итого</i>	26,8	37,7	116,7	929,2

МЕНЮ
НА 7-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с сыром	1/20/10	4,1	2,8	9,5	82,0
336	макаронник	1/180/5	7,3	8,2	45,8	293,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	11,6	11,0	64,4	411,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
39	Салат «школьный»	1/60	0,9	5,0	3,3	64,0
181	Уха рыбацкая	1/200/30	8,7	4,2	10,3	117,0
181	Картофельное пюре с морковью	1/180	3,3	7,0	20,4	164,0
462	Тефтели из свинины с рисом	1/60/30	6,9	11,1	8,8	165,0
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,1	30,9	123,0
		итого	25,1	28,2	98,9	760,2

МЕНЮ
НА 8-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
2	Бутерброд с повидлом	1/20/10/30	2,4	7,5	31,0	202,0
311	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180/5	6,7	7,6	32,6	222,0
686	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	9,3	38,0
	итого		9,3	15,1	72,9	462,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/60	2,0	4,2	7,0	77,0
132	Рассольник ленинградский	1/250	2,4	5,7	15,7	130,0
332	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,5	4,4	40,0	233,0
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,5	17,1	3,4	221,6
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
	итого		29,4	32,2	68,2	824,8

МЕНЮ
НА 9-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
311	Каша рисовая молочная жидкая	1/180/5	4,5	7,3	27,6	196,0
379	Кофейный напиток	1/200	3,0	2,8	16,6	101,0
		итого	12,3	10,9	69,4	424,2
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,5	0,3	2,4	40,0
139	Суп картофельный с бобовыми и гренками	1/200/15	6,1	4,0	25,9	173,0
436	Жаркое по-домашнему	1/240	24,0	24,2	21,6	407,0
389	Сок яблочный	1/200	1,0	0,0	24,44	101,6
		итого	36,4	29,3	99,54	848,8

МЕНЮ
НА 10-Й ДЕНЬ

№	НАИМЕНОВАНИЯ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
			б	ж	У	
	ЗАВТРАК					
1	Бутерброд с сыром	1/20/10	4,1	2,8	9,5	82,0
302	Каша кукурузная молочная вязкая	1/180/5	5,9	6,4	36,9	221,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	10,2	9,2	55,5	339,0
	ОБЕД					
произ	Хлеб пшеничный	2/30	4,8	0,8	25,2	127,2
71	Винегрет овощной	1/60	0,8	1,5	4,6	38,0
134	Суп крестьянский с крупой	1/250	2,3	5,5	12,7	115,0
450	Рис с овощами	1/200	4,6	16,8	42,4	348,0
163	Котлета «здоровье»	1/100	15,2	13,2	8,8	218,0
593	Соус томатный	1/30	0,4	1,3	2,0	22,0
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	9,1	36,0
		итого	28,3	39,1	104,8	904,2