

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Сошки
Грязинского муниципального района
_____Э.А.Некрасов
Приказ от 31.08.2023г. № 91

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся 1-4 классов, с
ограниченными возможностями
здоровья и учащихся из числа детей-
инвалидов, детей участников
специальной военной операции
МБОУ СОШ с.Сошки
Грязинского муниципального района
Липецкой области**

№ технол. карты		кол-во	белки	жиры	углеводы	ККАЛ
		1 день				
	ОБЕД					
1	1. Салат из свежих овощей	60	0,3	5,0	4,6	65,6
10	2. Суп пшеничный	250	4,6	6,0	29,5	205,12
19	3. Каша рисовая со маслом сливочным	150/6	23,2	31,6	67,2	216,2
90	4. Бефстроганов из мяса отварного	70	14,4	15,9	14,4	233,7
42	5. Чай с сахаром	200	1,0	-	23,4	94
	6. Батон нарезной	20	2,2	0,9	15,4	75
	7. Хлеб	20	3,2	2,4	58,4	69
	8. Фрукты	100	0,4	-	15	61
			49,3	45,9	213,5	1019,62
		2 день				
	ОБЕД					
1	1.Икра кабачковая консервированная	60	0,3	5,0	4,6	65,6
12	2. Борщ из свежей капусты со сметаной	250/12	4,5	5,7	14,9	163,3
21	3. Макароны отварные со сливочным маслом	150/6	3,6	2,9	23,7	136,1
36	4. Колбаса отварная	90	4,1	6,5	10,2	216
	5. Сок	200	0,6	-	15,5	130
	6. Батон нарезной с сыром	50/27	5,2	3,7	18,5	241
	7. Хлеб	40	9,0	2,4	58,4	280
	8. Кондитерское изделие	35	0,4	-	15	61
			27,7	26,2	165,2	1293
		3 день				
	ОБЕД					
1	1. Салат из овощей	60	0,6	5,0	4,6	65,6
13	2. Суп гороховый	250	8,9	28,4	28,4	122,3
23	3. Курица отварная	90	26,6	16,2	35	220,4
27	4. Каша гречневая со сливочным маслом	150	6,77	5,01	39,5	205,83
40	5. Кофейный напиток с молоком	200/15	3,3	3,6	25,3	140
	6. Хлеб	100	9,0	2,4	58,4	280
	7. Печенье сахарное	25	10,4	5,2	76,8	109,2
	8. Фрукты	130	0,4	-	15	61
			38,7	24,1	193,2	1206,2
		4 день				
	ОБЕД					
	1. Винегрет	60	0,6	5,0	4,6	86
15	2. Рассольник «Домашний» со сметаной	250/12	4,6	6,0	29,5	205,12
24	3. Каша пшеничная со сливочным маслом	180/6	5,2	6,2	25,1	198,5
21	4. Биточки куриные	100	8,4	10,4	11,5	330,8
42	5. Чай с молоком	200	1,0	-	23,4	94
	6. Батон нарезной со сливочным маслом	40/10	5,7	13,7	15,4	147,6
	7. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	280
	8. Кондитерское изделие	25	10,4	5,2	76,8	109,2
	9. Фрукты	200	0,4	-	15	61
			41,9	45,6	167,5	1264,6
		5 день				
	ОБЕД					
12	1. Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,4	4,6	55,8

10	2. Суп вермишелевый	250	3.8	5.0	11.2	129,1
24	3. Картофельное пюре со сливочным маслом	150/6	20.8	13.8	56.2	158,7
21	4. Котлета из говядины	90	11,4	10,4	11,5	225
42	5. Чай с сахаром	200	0.4	-	30.8	120
	6. Батон нарезной	30	2.2	0.9	15.4	75
	7. Хлеб	30	9,0	2,4	58,4	63,0
	8. Фрукты	100	0,4	-	15	43
			35	26.2	176.2	1054.6
		6 день				
	ОБЕД					
12	1.Салат из свежих овощей	60	0,3	2,5	2,3	86,3
10	2.Суп пшениный	250	9.1	5.8	18.8	145,3
22	3.Плов из говядины	150/70	24.2	29.2	80.2	480,4
42	4. Чай с сахаром	200	0,6	-	15,5	130
	5. Кондитерские изделия	25	10.4	5.2	76.8	109,2
	6. Хлеб	30	2,2	2,4	18,4	63
	7. Фрукты	120	0,4	-	15	61
			43.9	42.4	192.5	1340.6
		7 день				
	ОБЕД					
2	1.Салат из свеклы отварной	60	0,6	5.0	4,6	86,8
12	2.Борщ со свежей капустой и сметаной	250/12	4.6	6.0	29.5	143,7
28	3.Макаронные отварные со сливочным маслом	180/6	18.5	9.3	23.4	175
76	4. Рыба отварная	90	1.0	-	23,4	89,52
42	5. Чай с лимоном	200	0.4	-	30.8	120
	6. Кондитерские изделия	25	10.4	5.2	76.8	109,2
	7. Хлеб	30	2,2	2,4	18,4	63
	8. Батон нарезной	20	2.2	0.9	15.4	75
	9. Фрукты	110	0,4	-	15	47,3
			34.1	22.7	154.3	894.9
		8 день				
	ОБЕД					
	1. Икра кабачковая консервированная	60	0,6	5.0	4,6	59,6
15	2. Рассольник «Ленинградский»	250	4,5	5,7	14,9	202,12
27	3. Каша гречневая со сливочным маслом	150/6	31,2	40,8	56,8	203,5
21	4. Котлета из курицы	105	26,6	16,2	35	254,6
42	5. Чай с молоком	200	1.0	-	23,4	94
	6. Кондитерские изделия	25	10.4	5.2	76.8	109,2
	6. Хлеб	30	2,2	2,4	18,4	63
	8. Батон нарезной	40	2.2	0.9	15.4	75
	7. Фрукты	130	0,4	-	15	61
			46.7	53.9	173.1	1342.6
		9 день				
	ОБЕД					
12	1. Салат из свежих овощей	60	0.6	5.0	4,6	86,3
10	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,1	4,1	7,7	121,1
24	3.Картофельное пюре со сливочным маслом	150/6	23.4	29.8	59.6	158,7
21	4.Котлеты из говядины	90	8,4	10,4	11,5	225
279	5.Компот из свежих яблок	200	0,16	-	24	108
	6. Батон нарезной	20	2.2	0.9	15.4	75
	7. Хлеб	20	9,0	2,4	58,4	280
	8. Фрукты	60	0,4	-	15	61
			37.7	41.3	157.9	1115,1

		10 день				
	ОБЕД					
2	1.Салат свекольный	60	0,6	5.0	4,6	86,8
12	2.Борщ со свежей капустой и сметаной	250/12	4.6	6.0	29.5	143,9
22	3.Плов из говядины	150/70	26.6	100.8	35.0	480,4
42	4. Чай с сахаром	200	10.0	12.0	17.0	59,9
	6. Кондитерские изделия	25	10.4	5.2	76.8	109,2
	5. Хлеб	20	9,0	2,4	58,4	280
	6. Фрукты	60	0,4	-	15	31,2
			55.5	125.9	158.4	1191,4