

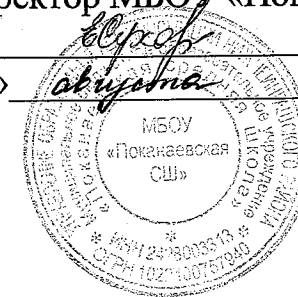
Утверждаю:

Директор МБОУ «Поканаевская СШ»

Е.И. Сухова

2023г.

« 29 »



Десятидневное меню приготавливаемых блюд (для учащихся с заболеванием органов пищеварения)

МБОУ «Поканаевская СШ»

п. Поканаевка

2023-2024 уч.г.

Меню приготавливаемых блюд (для учащихся с заболеваниями органов пищеварения)

Возрастная категория: 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
		7-18 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1							
День: понедельник							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,97	9,33	36,58	262,73	173М/ЖКТ
	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	Пром.
	Какао на молоке	180	3,59	2,85	14,71	100,06	382М/ЖКТ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	Пром.
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	Пром.
	Итого за завтрак		560	20,20	20,46	95,88	653,20
День: вторник							
завтрак	Жаркое по – домашнему	230	23,99	15,74	23,94	334,03	259/М/ЖКТ
	Фруктовый чай со свежими яблоками	200	0,16	0,16	13,9	58,70	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	372/М/ЖКТ
	Итого за завтрак		605	28,56	16,86	86,23	613,20
День: среда							
завтрак	Макароны отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,57	309М/ЖКТ
	Котлеты рубленые из птицы	80	14,53	9,01	12,75	191,22	294М
	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	379М/ЖКТ
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	Пром.
	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	69К
	Соус молочный	30	0,67	1,85	2,44	29,19	326М
	Итого за завтрак		670	32,61	25,92	118,07	836,60
День: четверг							

	Гренок запеченная под молочным соусом	110	15,93	13,59	7,62	217,37	233М/328М
	Картофельное пюре	150	3,27	3,99	22,18	138,18	312М/ЖКТ
	Чай с сахаром	180			7,98	31,93	376М/ЖКТ
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	Пром.
	Пирог фруктовый Школьный»	50	3,28	4,39	24,07	149,32	
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,01	50,91	52М/ЖКТ
	Итого за завтрак	575	25,3	25,28	78,96	646,48	
День: пятница							
завтрак	Омлет паровой	150	15,88	20,76	4,14	267,33	215М
	Фруктовый чай со свежими яблоками	180	0,14	0,14	11,51	48,84	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пром.
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	Пром.
	Суфле творожное	125	19,12	12,28	18,23	263,59	242К
	Итого за завтрак	615	38,79	33,95	65,56	730,16	
Неделя 2							
День: понедельник							
завтрак	Биточек паровой	90	0,28	0,04	0,76	4,4	281М
	Рагу из овощей	160	15,08	10,75	8,75	192,32	143МЖКТ
	Чай с сахаром	180	3,30	9,29	21,03	182,16	376М/ЖКТ
	Хлеб пшеничный	50			7,98	31,93	Пром.
	Груша	100	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.
	Итого за завтрак	580	22,62	20,58	62,68	528,32	
День: вторник							
завтрак	Рыба припущенная (минтай)	60	11,69	0,66	0,49	55,02	227М
	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,02	146,23	125М/ЖКТ
	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	349М/ЖКТ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пром.
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	Пром.
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,68	19,64	330М
	Итого за завтрак	610	19,55	7,01	78,08	458,17	

День: <u>среда</u>							
завтрак	Тефтели из говядины	60	8,94	6,89	8,3	131,17	278
	Каша вязкая гречневая	155	4,76	4,86	21,47	148,54	
	Фруктовый чай со свежими яблоками	180	0,14	0,14	11,51	48,84	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пром.
	Соус сметанный	50	0,78	1,35	3,30	28,83	330М
	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	Пром.
	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31	73,40	69К/ЖКТ
	Итого за завтрак	510	19,67	19,67	82,51	555,63	
День: <u>четверг</u>							
завтрак	Фрикадельки из мяса птицы	65	9,95	10,98	4,83	158,27	297М/ЖКТ
	Соус молочный	50	1,07	2,83	3,83	45,34	326М
	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	379М/ЖКТ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пром.
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	Пром.
	Макароны отварные	150	5,86	3,58	37,41	205,57	309М/ЖКТ
	Итого за завтрак	585	25,15	21,06	99,20	685,71	
День: <u>пятница</u>							
завтрак	Пудинг из творога	160	25,15	16,55	39,69	414,14	222М/ЖКТ
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	Пром.
	Какао на молоке	180	3,59	2,85	14,70	100,06	382М/ЖКТ
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пром.
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	Пром.
	Итого за завтрак	575	35,68	21,97	119,84	830,20	