

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Савватеев Б.В.

2024-2025 уч.г.



Перспективное двухнедельное меню школьной столовой МБОУ Яснинская СОШ № 1

Дети с ОВЗ

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

1

	Наименование блюда	№ технологи ческой	Выход 11- 16 лет	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
НАЧ ШКОЛА	Каша молочная овсяная	4		150	294,2	8,3	12,6	36,8
	Сыр порциями	2		20	27,55	1,23	1,32	0
	Хлеб пшеничный	200102		30	94	3,16	0,4	19,32
	Какао с молоком	3		200	140	4,9	5	32,5
	Конфета шоколадная	Пром		15	86,5	1,7	10,4	74,2

ОВЗ

Обед	Суп рисовый	6	250		85	1,75	2,8	13
	Макароны отварные	25	180		237,9	5,2	9,1	33,8
	Котлета рыбная	96	100		159,92	10,4	8,28	10,85
	Хлеб пшеничный	200102	70		94	3,16	0,4	19,32
	Чай с сахаром	22	200		57,94	1		17,99
	Кукуруза отварная	78	60		40,2	1,4	0,7	7,4
Итого каллорий:					675			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

2

ОВЗ

	Наименование блюда	№ технологи ческой	Выход 12- 18 лет		Энергетичес кая ценность	Б	Ж	У
	<i>Каши гречневая</i>	<i>55</i>	<i>180</i>		255,33	6,68	4,6	4,83
	<i>Гуляши из кур</i>	<i>11</i>	<i>100</i>		168,1	19,59	17,89	4,76
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	<i>Пром.</i>	<i>40</i>		57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Сок натуральный</i>	<i>Пром.</i>	<i>200</i>		76	1	0	18,2
	<i>Огурец свежий</i>	<i>74</i>	<i>40</i>		11	0,72	0,09	2,9

<i>Обед</i>	<i>Суп борщ</i>	<i>33</i>	<i>300</i>		202,24	5,34	7,47	5,76
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	<i>Пром.</i>	<i>30</i>		57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>22</i>	<i>200</i>	<i>200</i>	56,85	0,08	0,01	10,99
Итого каллорий:					885,38			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

3

	Наименование блюда	№ технологи ческой	Выход 12- 18 лет	Выход 7-11 лет	Энергетичес кая ценность	Б	Ж	У
нач школа	<i>Каша манная</i>	28		200	208	5,3	9,7	25
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	Пром.		30	57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Чай с сахаром</i>	22		200	56,85	0,08	0,01	10,99
	<i>Сыр порциями</i>	2		20	27,55	1,23	1,32	0
	<i>Итого каллорий:</i>							

ОВЗ

Обед	<i>Суп с пшеном</i>	85	300		142,5	7,25	5,5	16
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	Пром.	70		57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Чай с сахаром</i>	22	200		56,85	0,08	0,01	10,99
	<i>Плов из курицы</i>	54	250		361,2	19,9	14,9	37,1
	<i>Конфета шоколадная</i>	Пром.	15		86,5	1,7	10,4	74,2
	<i>Итого каллорий:</i>							

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

4

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 11- 16 лет		Энергетическая ценность	Б	Ж	У
	<i>Жаркое по домашнему</i>	8	23		407,76	30,29	24,17	3,3
	<i>Хлеб пшеничный</i>	200102	40		94	3,16	0,4	19,32
	<i>Винегрет овощной</i>		60		56,88	0,82	3,71	5,06

<i>Обед</i>								
	<i>Чай с сахаром</i>	382	200		56,85	0,08	0,01	10,99
	<i>Хлеб пшеничный</i>	200102	40		94	3,16	0,4	19,32
	<i>Суп свекольник</i>	89	300		108	1,5	6	12,6
	<i>Вафли</i>				106,7	0,84	0,99	23,19
	Итого каллорий:				924,19			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

5

ОВЗ

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 12- 18 лет		Энергетическая ценность	Б	Ж	У
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	30	100		157,4	16,9	7,4	5,8
	<i>Макаронные изделия</i>	25	180		162	1,25	2,47	18,3
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	Пром.	40		57,9	2,3	0,3	11,5

<i>Обед</i>	<i>Суп гороховый с сухариками</i>	23	300		198	13,2	7,2	26,7
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	Пром.	40		57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Огурец свежий</i>	52	60		11	0,72	0,09	2,9
	<i>Чай с сахаром</i>	22	200		56,85	0,08	0,01	10,99
Итого каллорий:					644,2			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

6

	Наименование блюда	№ технологи ческой	Выход 12- 18 лет	Выход 7-11 лет	Энергетичес кая ценность	Б	Ж	У
НАЧ ШКОЛА	Каша рисовая вязкая молочная	1		200	205,77	2,32	4,9	34,17
	Какао с молоком	3		200	141,36	3,35	3,52	20,13
	Хлеб в ассортименте	Пром.		30	57,9	2,3	0,3	11,5
								10

ОВЗ

Обед	Рассольник "Ленинградский"	36	300		113,34	2,72	3,01	5,03
	Компот из смеси сухофруктов	5	200		116	0,59	0	28,22
	Хлеб в ассортименте	Пром.	70		57,9	2,3	0,3	11,5
	Огурец свежий	52	100		11	0,72	0,09	2,9
	гречневая каша	55	200		255,33	6,68	4,61	4,83
	гуляш из мяса	12	100		135	85	82	51
Итого каллорий за обед:					689			

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

7

ОВЗ

	Наименование блюда	№ технологи ческой	Выход 12- 18 лет		Энергетичес кая ценность	Б	Ж	У
	<i>Курица, тушеная в сметанном соусе</i>	9	120		114,9	7,52	8,32	3,77
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	25	180		161,23	1,25	2,47	18,03
	<i>Сок натуральный</i>		200		76	1	0	18,2
	<i>Помидоры в нарезке</i>	54-3з- 2020	60		11,5	0,4	0	2,5

Обед	<i>Суп из рыбных консерв</i>	23	300		167	5,1	4,4	15,1
	<i>Чай с сахаром</i>		200		57,94	1		17,99
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	Пром.	70		57,9	2,3	0,3	11,5
	Итого каллорий за обед:				647			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

8

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 12-18 лет	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
НАЧ ШКОЛА	Каша пшеничная (вязкая) на молоке	54-6к-2020		205	292,1	8,4	11,5	38,8
	Хлеб в ассортименте	Пром.		30	57,9	2,3	0,3	11,5
	Чай с сахаром	22		200	56,85	0,08	0,01	10,99
	Фрукт Апельсин	64		100	43	1		8

ОВЗ

Обед	Суп с макаронными изделиями	24	300		174	3,9	3	25,2
	Хлеб в ассортименте	Пром.	70		57,9	2,3	0,3	11,5
	Компот из смеси сухофруктов	5	200		116	0,59	0	28,22
	Плов с мясом	72	250		463,8	19,3	23,5	42,5
	Фрукт Апельсин	64	150		65	1,2	0	12
Итого каллорий:					878			

Школа

МБОУ Ясинская СОШ №1

День

9

ОВЗ

	Наименование блюда	№ технологической	Выход 12-18 лет	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
	Картофельное пюре	20	180		106,93	1,03	3,41	0,71
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	54-7р-2020	100		116,3	10,5	6	2,5
	Хлеб в ассортименте	Пром.	40		57,9	2,3	0,3	11,5
	Чай с сахаром	22	200		56,85	0,08	0,01	10,99

Обед	Суп щи из свежей капусты	69	300		114	3	11,4	6,3
	Хлеб в ассортименте	Пром.	40		57,9	2,3	0,3	11,5
	Салат из белокачанной капусты	54-7з-2020	60		89,5	1,5	6	6,8
	Печенье	Пром.	30		97,5	0,84	0,99	23,19
Итого каллорий:					670			

Школа

МБОУ Яснинская СОШ №1

День

10

ОВЗ

	Наименование блюда	№ технологи ческой	Выход 12- 18 лет	Выход 7-11 лет	Энергетическая ценность	Б	Ж	У
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	55	180		255,33	6,68	4,61	4,83
	<i>Котлета из говядины</i>	17	100		143,38	2,36	2,5	8,18
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	Пром.	40		57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Зеленый горошек консервированный</i>	4	25		15	0,63	0,04	2,8
	<i>Чай с сахаром</i>	22	200		56,85	0,08	0,01	10,99

Обед	<i>Суп картофельный с горохом</i>	54-8с- 2020	300		176,32	8,87	5,45	23
	<i>Хлеб в ассортименте</i>	Пром.	40		57,9	2,3	0,3	11,5
	<i>Сок натуральный</i>		200		110	1		25
					873			