

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 12
 г. Кызыл

2025 г

Типовое примерное меню в зимне-весенний период
 Возрастная категория



Врио директора
 ООО "Школьник"

Н.Б. Балчый
 "04" 02 2025 г

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 5 по 11 классы

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	250	9	9	45	311	173	42,00 Р
			гор.напиток	Какао на молоке	220	5	5	44	122	382	20,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Сыр порциями	15	6	7	1	76	75	20,00 Р
			<i>итого</i>		515	23	22	107	591		85,30 Р
1	1	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	100	1	5	5	73	2	14,00 Р
			2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	16	16	10	248	349	41,00 Р
			гарнир	Макаронны отварные	200	7	7	39	246	256	15,00 Р
			напиток	Чай с сахаром	230	1	1	10	48	457	12,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			<i>итого</i>		700	28	30	81	697		85,30 Р
			Итого за день:		1215	51	52	188	1288		170,60 Р
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	20	8	15	194	279	52,00 Р
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			доп-но	Конфеты	25	3	9	12	129		15,00 Р
			<i>итого</i>		505	27	19	64	489		85,30 Р
1	2	Обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и с капустой	210	2	4	8	71	82	15,00 Р
			2 блюдо	Гуляш из мяса курицы с соусом	140	13	15	3	205	367	37,00 Р
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	7	39	242	202	15,00 Р

		напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	20	84	495	15,00 Р
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
		<i>итого</i>		780	28	28	87	684		85,30 Р
		<i>итого</i>		1212	55	47	151	1173		170,60 Р
1	2	Итого за день:		200	6	7	34	226	175	35,00 Р
1	3	Завтрак	гор.блюдо	200	3	3	19	118	379	16,00 Р
			гор.напиток	200	3	1	17	82	573	3,30 Р
			хлеб бел.	30	1	1	15	47		31,00 Р
			фрукты	100	13	12	85	473		85,30 Р
		<i>итого</i>		530	3	9	11	132	94	10,00 Р
1	3	Обед	закуска	100	3	5	9	295	118	26,00 Р
			1 блюдо	250	3	1	18	78	496	15,00 Р
			напиток	200	1	1	17	82	573	3,30 Р
			хлеб бел.	30	3	1	15	70		31,00 Р
			фрукты	150	1	17	70	657		85,30 Р
		<i>итого</i>		730	11	29	155	1130		170,60 Р
1	3	Итого за день:		1315	24	5	3	75	20	29,00 Р
		закуска	Салат из свежих огурцов	100	10	3	16	136	106	26,00 Р
1	4	Завтрак	гор.блюдо	250	1	1	10	47	377	15,00 Р
			гор.напиток	200	3	1	17	82	573	3,30 Р
			хлеб бел.	30	5	5	1	83	267	12,00 Р
			доп-но	40	20	15	47	423		85,30 Р
		<i>итого</i>		620	2	6	7	88	47	14,50 Р
1	4	Обед	закуска	100	13	12	18	252	307	34,00 Р
			2 блюдо	140	5	3	43	218	241	18,50 Р
			гарнир	200	1	1	12	54	377	15,00 Р
			напиток	230	3	1	17	82	573	3,30 Р
			хлеб бел.	30	24	23	97	694		85,30 Р
		<i>итого</i>		700	44	38	144	1117		170,60 Р
1	4	Итого за день:		1320	8	4	31	191	268	41,00 Р
1	5	Завтрак	гор.блюдо	120	8	4	31	191		
			Биточки из говядины							

		напиток	Компот из сухофруктов	200	1	1	9	40	459	12,00 Р
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
		фрукты	Фрукты	100	1	1	10	44	82	16,00 Р
		<i>итого</i>		730	32	24	91	741		85,30 Р
				1310	47	32	182	1216		170,60 Р
2	2	Итого за день:		250	9	11	36	277	234	47,00 Р
2	3	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			Чай с сахаром и лимоном	30	2	1	10	50	575	3,30 Р
			Хлеб ржано-пшеничный	50	2	4	23	134	72	20,00 Р
			Бутерброд с джемом	560	14	17	92	558		85,30 Р
		<i>итого</i>		100	1	6	8	119	22	26,00 Р
2	3	Обед	Винегрет овощной	250	8	5	11	121	222	36,00 Р
			Суп Лапша тувинская	230	1	1	23	97	495	15,00 Р
			Чай с сахаром и лимоном	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			Хлеб пшеничный	90	7	9	54	318	579	5,00 Р
			Сухари	700	20	22	113	737		85,30 Р
		<i>итого</i>		1260	34	39	205	1295		170,60 Р
2	3	Итого за день:		90	13	12	18	252	307	36,00 Р
2	4	Завтрак	Тфтели рыбные	150	6	5	35	206	202	15,00 Р
			Макаронны отварные	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			Напиток из шиповника	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			Хлеб пшеничный	40	6	6	13	126		16,00 Р
			Мучное изделие	510	29	25	101	744		85,30 Р
		<i>итого</i>		200	2	5	4	62	104	20,00 Р
		Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	90	13	12	18	252	307	32,00 Р
			Тфтели рыбные	200	7	7	47	275	202	15,00 Р
			Макаронны отварные	200	1	1	18	78	496	15,00 Р
			Напиток из шиповника	30	3	1	17	82	573	3,30 Р
			Хлеб пшеничный	720	26	26	104	749		85,30 Р
		<i>итого</i>		1230	55	51	205	1493		170,60 Р
2	4	Итого за день:		250	3	4	11	189	210	32,00 Р
2	5	Завтрак	Омлет натуральный							

