МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(СИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА)

Утверждено приказом
Симской средней школы
от 01.09.2021 № 136/3

МЕНЮ

питания обучающихся Симской средней школы

с ограниченными возможностями здоровья (бесплатное)

п. Сим, 2021 год

1 день

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
267	Каша молочная пшенная	200/5	4,53	5,45	25,72	170,37
496	Какао с молоком	200	3,0	3,4	18,0	110,1
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	80,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,2	8,1	14,2	168,0
144	Суп картофельный с бобовыми	250	10,4	7,7	22,4	201,0
405	Птица тушеная в соусе с томатом	70/35	24,43	29,48	3,85	378,45
414	Рис отварной	180	3,6	6,0	37,0	207,2
493	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	58,2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1494,02

2 день

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
297	Суп молочный с макаронными изделиями	100	30,0	26,6	27,4	462,2
495	Чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
126	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6,4	7,45	13,4	142,9
345	Биточки рыбные	70	19,6	8,9	0,2	159,3
	Масло сливочное	5	0,02	5,0	0	43,4
291	Макароны отварные	180	3,1	6,8	21,9	155,3
508	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1347,1

3 день

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
260	Каша молочная «дружба» с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
496	Какао с молоком	200	4,9	5,0	3,2	186,5
	Батон	50	4,7	17,9	7,3	117,3

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
153	Суп картофельный с рыбными консервами					
381	Шницель «Нежный»	100	12,1	11,3	11,3	192,5
453	Соус томатный	30	0,3	4,0	1,4	48
429	Картофельное пюре	150	5,3	6,1	35,2	208,1
493	Чай с сахаром	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1337,58

4 день
Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
132	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	10,44	15,32	1,91	187,28
493	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	58,2
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
134	Рассольник по-Домашнему	250	5,03	11,3	32,38	149,6
381/453	Тефтели в соусе томатном	60/30	11,2	13,4	11,5	208,5
291	Макароны отварные	150	5,82	3,62	30,0	175,87
493	Чай с сахаром	200	0,6	0	31,4	120,0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1100,35

5день

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
268	Каша рисовая молочная	200/5	3,0	8,2	38,0	228,3
496	Какао с молоком	200	3,0	3,4	18,0	110,1
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
131	Свекольник со сметаной	250	3,0	3,8	20,0	130,0
381	Котлета мясная	200	9,0	8,4	14,6	166,2
237	Каша гречневая с овощами					
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						959,0

6 день
Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
250	Каша манная с маслом	200/5	4,53	5,45	25,72	170,37
269	Какао с молоком	200	4,9	5,0	3,2	186,5
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
158	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,81	4,03	23,2	144,2
406	Плов из отварной птицы	180	11,1	11,1	20,4	226,0
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,8	51,0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1146,77

7 день
Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
164	Суп молочный с крупой	100	30,0	26,6	27,4	462,2
296	Чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
140	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	69,33	10,64	107,83
343	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	19,6	8,9	0,2	159,3
291	Макароны отварные	180	3,19	6,06	23,3	160,46
508	Компот из смеси сухофруктов	200	6,0	0	31,4	120,2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1367,9

8 день

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТТК 3	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
286	Чай с сахаром	200	3,0	3,4	18,0	110,1
	Батон	30	3,0	0,36	19,18	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
144	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	9,4	122,0	122,0
75	Гренки пшеничные	10	2,0	0,55	21,65	10,3
381	Котлета мясная	100	11,5	10,6	10,5	184,0
429	Картофельное пюре	180	5,3	6,1	35,2	208,1
	Какао сгущенным молоком	200	0,6	0,2	2,5	13,2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1181,61

9 день

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
247	Каша молочная геркулесовая	100/5	7,19	22,04	2,56	236,65
493	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	241,11
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
50	Салат из вареной свеклы					
134	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	149,6
117	Сосиска отварная	100	4,85	11,76	1,15	131,79
237	Каша гречневая вязкая	150	8,0	5,7	47,0	250,0
493	Чай с сахаром	200	5,0	3,0	42,0	224,0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
Итого						1482,15

10 день
Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
268	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,78	6,73	19,27	156,8
269	Какао с молоком	200	4,9	5,0	3,2	186,5
	Батон	30	3,0	0,36	19,88	90,4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
158	Суп с вермишелью	250	4,9	7,8	7,4	122,6
369	Жаркое по-домашнему (с птицей)	200	14,0	10,0	15,0	244,0
493	Чай с сахаром	200	2,0	0	12,8	51,0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,7	22,4	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,55	21,65	10,0
	Св.огурец	70	1,8	0	24	98,4
Итого						960,0