

Утверждаю:  
Председатель Совета  
Песчанокопского Райпо  
Золотухина И.А.  
«05» ноября 2020г.



Согласовано:  
Директор  
МБОУ ПСОИ №1 им.Г.В. Алисова  
Дудченко М.В.  
«05» ноября 2020г.



**Примерное двухнедельное меню**  
для льготного питания школьников с ограниченными  
возможностями здоровья с 11 лет до 18 лет  
Песчанокопского Райпо



День: Среда		неделя: Первая													
<b>Завтрак</b>															
315	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	100/15	13,68	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
639	Компот из с/ф	200	3,88	0,48	0,00	25,68	113,79	0,00	0,82	0,18	0,16	19,48	31,94	15,32	0,54
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	13,94	4,90	7,20	7,20	117,00	0,09	1,96	4,00	0,10	11,60	71,20	8,80	0,68
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>34,60</b>	<b>19,31</b>	<b>61,98</b>	<b>573,02</b>	<b>0,18</b>	<b>3,48</b>	<b>4,27</b>	<b>0,86</b>	<b>276,01</b>	<b>442,12</b>	<b>64,23</b>	<b>2,57</b>
<b>Обед</b>															
132	Суп картофельный с горохом	250	5,30	6,50	8,50	13,50	132,00	0,06	2,80	0,30	0,80	28,60	34,50	12,00	0,90
423	Котлета куриная с соусом	80/50	31,09	17,70	15,80	23,70	301,80	0,20	1,60	0,20	2,30	114,10	322,80	57,20	6,20
332	Макаронь отварные	150	6,43	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83
324	Кисель из концентрата	200	4,30	4,42	1,50	27,58	165,60	0,09	0,00	0,00	0,00	17,94	57,96	24,08	0,78
	Хлеб пшеничный	51	2,88	4,22	1,43	26,47	110,50	0,09	0,00	0,00	1,30	17,16	55,44	23,03	0,75
<b>Итого</b>			<b>50,00</b>	<b>38,47</b>	<b>30,07</b>	<b>127,24</b>	<b>902,11</b>	<b>0,53</b>	<b>4,40</b>	<b>12,50</b>	<b>5,20</b>	<b>189,31</b>	<b>516,20</b>	<b>124,54</b>	<b>9,46</b>
<b>81,50</b>															
<b>Четверг</b>															
<b>Неделя первая</b>															
<b>Завтрак</b>															
377	Рыба жареная	70	15,73	7,70	6,15	7,35	113,50	0,10	12,80	0,20	2,80	38,20	174,80	25,40	1,30
520	Пюре картофельное	150	10,42	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
685	Чай с сахаром	200	2,42	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	52	2,93	3,04	0,36	18,18	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>14,07</b>	<b>9,79</b>	<b>60,17</b>	<b>383,68</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>14,50</b>	<b>3,48</b>	<b>97,55</b>	<b>316,75</b>	<b>76,80</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>															
110	Борщ из св. капусты	250	6,46	2,01	6,66	13,74	111,11	0,05	22,10	0,00	2,42	41,93	48,81	25,87	1,21
492	Плов из птицы	150	27,04	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32
701	Напиток из сока	200	4,14	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
71	Винегрет овощной	100	10,23	1,26	5,15	6,68	79,13	0,05	1,25	0,00	2,32	33,15	37,03	19,85	0,83
	Хлеб пшеничный	40	2,13	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого</b>			<b>50,00</b>	<b>29,14</b>	<b>32,32</b>	<b>96,64</b>	<b>788,64</b>	<b>0,33</b>	<b>33,82</b>	<b>67,20</b>	<b>7,82</b>	<b>123,60</b>	<b>374,55</b>	<b>117,29</b>	<b>7,96</b>
<b>День: Пятница</b>		<b>неделя: Первая</b>													
<b>Завтрак</b>															
468	Оладьи из печени	50/5	13,88	11,82	7,10	2,70	114,55	0,30	20,45	49,40	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49
	Хлеб пшеничный	33	1,85	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
110	Икра свекольная	50	3,18	0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	0,00	0,94	28,45	26,05	12,98	0,86
639	Компот из с/ф	200	3,88	0,48	0,00	25,68	113,79	0,00	0,82	0,18	0,16	19,48	31,94	15,32	0,54
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30	0,00	0,00	0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>24,13</b>	<b>11,71</b>	<b>86,66</b>	<b>549,08</b>	<b>0,66</b>	<b>26,97</b>	<b>49,58</b>	<b>3,71</b>	<b>86,22</b>	<b>497,38</b>	<b>195,87</b>	<b>11,12</b>
<b>Обед</b>															
133	Суп картофельный	250	7,54	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
451	Котлета домашняя, биточки	60	27,04	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
509	Каша ячневая	100	3,59	1,80	1,00	8,70	48,60	0,04	1,40	0,01	0,03	37,00	55,30	10,20	0,30
214	Капуста тушеная	50	3,92	1,30	1,04	4,65	34,00	0,03	27,40	5,30	0,13	30,11	22,63	11,48	0,45
692	Кофейный напиток	200,00	4,89	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,40	136,80	34,20	1,25
	Хлеб пшеничный	55	3,02	3,95	0,50	24,15	117,50	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>50,00</b>	<b>23,35</b>	<b>20,31</b>	<b>84,71</b>	<b>619,57</b>	<b>0,44</b>	<b>40,41</b>	<b>5,62</b>	<b>2,53</b>	<b>296,46</b>	<b>508,04</b>	<b>139,04</b>	<b>7,28</b>
<b>81,50</b>															



День: Пятница неделя: Вторая															
<b>Завтрак</b>															
297	Каша рисовая на молоке	180/5	15,14	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	13,94	4,90	7,20	7,20	117,00	0,09	1,96	4,00	0,10	11,60	71,20	8,80	0,68
685	Чай с сахаром	200	2,42	0,00	0,00	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
<b>Итого</b>			<b>31,50</b>	<b>12,46</b>	<b>15,34</b>	<b>53,43</b>	<b>406,50</b>	<b>0,21</b>	<b>2,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>204,00</b>	<b>12,00</b>	<b>56,97</b>	<b>2,37</b>
<b>Обед</b>															
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,17	2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	0,00	1,54	36,24	50,08	24,21	0,92
398	Колбаса вареная	80	24,60	10,50	17,80	1,20	205,00	0,20	0,00	0,00	0,60	7,00	164,00	21,00	1,60
558	Соус красный	30	6,68	0,40	1,40	1,40	21,00	0,09	0,71	12,48	0,03	7,08	11,02	5,54	0,18
299/51 9	Макароны отварные	150	6,43	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	0,00	12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83
639	Компот из с/ф	200	3,88	0,48	0,00	25,68	113,79	0,00	0,82	0,18	0,16	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	40	2,24	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого</b>			<b>50,00</b>	<b>22,20</b>	<b>25,60</b>	<b>93,02</b>	<b>700,23</b>	<b>0,51</b>	<b>35,13</b>	<b>24,66</b>	<b>3,65</b>	<b>90,51</b>	<b>337,34</b>	<b>87,50</b>	<b>4,87</b>