

Согласовано:

Роспотребнадзор

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ № 22"

Утверждаю:

Директор ИП О.С. Гол

Примерное 10-дневное меню завтрака и обеда 5-11кл дети ОВЗ

Завтрак

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тический	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
688	Макаронаты отварные	180	9,4	5,5	40	270	0,16			
536	Колбасные изделия с соусом	80	4,4	8,04	0,72	174	0,11	0,09	0	21
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,4	124,3				
945	Чай с молоком	200	2,28	2,26	13,78	84	0	0	0	0
	Кабачковая икра	30	0,45	1,7	2,79	22,5	0			
	Итого:		21	23	85	675	0,285	0,09	0	21
	Обед									
197	Рассольник на м/к бульоне	250	10,7	10,9	48	220	0,00	0,00	0,00	47,48
608	Котлета куриная с соусом	100	10,06	10,8	13	228	0,14	12,9	0	0
679	Рис отварной	150	6	3,9	23,45	275	0,03	0	0	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	0,00	0,00	0,00	11,26
	Итого за обед		31,02	30,99	126,44	941,50	6,57	12,86	3,61	58,92

Завтрак :День: вторник

168	Каша молочная геркулесовая	220	12,52	10,7	42,5	320,3				
38	Морковь с яблоком р/м	30	1	0	9	40	0,03	0	0	0,6
41	Бутерброд с маслом	50/5	4	10	8	151	0,03	0	0	0,6
	Йогурт	100			11	38	0,03	0	0	0,6
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	129	0	0	0	0

Обед

206	Суп гороховый на м/к.бульоне	250	8	13	29	224	0,00	0,00	2,10	52,60
690	Печень тушеная в соусе	80	14	8	36	297	0	0	0	3,8
679	Гречка отварная	150	6	7	22	216	0,32	0	0	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3				
	Итого за обед		32,26	33,45	128,94	955,50	6,72	0,00	5,72	56,58

День: среда

Завтрак

679	Гречка отварная	180	6,85	8	30	252	0,14	12,9	0	0
608	Котлета куриная с соусом	100	10	9	10,6	228	0,32	0	0	0
92	Морская капуста	50	1	0,1	1	8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,4	124,3				
944	Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	0	0	0	0,02
	Итого:		22	23	86	675	0,462	12,86	0,04	0,024

Обед

170	Борщ со свежей капусты на м/к бульоне	250	10,95	14,5	46	234,21	0,00	0,00	0,00	50,60
304	Плов с мясом	160	16,18	14	38	497,5	0	0	0,1	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18

	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3				
	Итого за обед		31,39	33,96	125,99	950,21	6,40	0,00	3,66	50,78

День: Четверг

	Завтрак									
244	Рыба припущенная	100	6,34	11	18	218	67,74	77,7	310	1,25
679	Рис отварной	180	8	6,68	22	178	0,03	0	0	0
	Свекла отварная	30	0	0	8	16	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,4	124,3				
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109	0	0	0	0
	Итого:		21,76	23,23	89	645	67,77	77,7	310	1,25

Обед

171	Свекольник на м/к бульоне	250	9	10,3	30,7	234,75	0,00	0,00	0,00	38,68
694	Картофельное пюре	150	4,9	8,1	32,2	213,96	9,90	0,02	0,00	43,07
532	Бефстроганов	60	14,00	10,00	24,00	278,00	6,4	0	3,6	0,18
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	0,00	0,00	0,00	11,26
	Итого за обед		32,16	33,88	128,94	945,21	22,70	0,02	7,20	93,37

День: Пятница

	Завтрак									
390	Каша молочная манная	220	10	16	38	294				
41	Йогурт	100	2,8	2,4	12	126	0	0	0	0
	Булочка	50	4	2	7	134	0,08	0	0	0
959	Какао на молоке	200	4	2	27	124	0,08	0	0	0
	Итого		21	22	84	678	0,2	0	0	0

Обед

87	Суп рыбный	250	16,89	18,7	42,5	303	0,00	0,00	0,00	32,30
436	Картофель тушеный с мясом	160	11,08	9,48	46	399	0,00	0,06	0,00	319
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	0,00	0,00	0,00	11,26
	Итого за обед		32,23	33,65	130,49	920,50	6,40	0,06	3,60	362

День: понедельник

Неделя: 2

104	Курица запеченная	100	7	6	9	221	56,1	23,9	138	1,77
302	Гречка отварная	180	6,85	8	30	216	0,14	12,9	0	0
43	Салат из св.капусты, моркови, зеленый горошек	30	0	3	6	8	0,08	0	0	0
943	Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,4	124,3				
	Итого:		21	22	86	678	56,32	36,76	138	1,77

Обед

201	Суп крестьянский на м/б	200	16,00	14,00	40,00	256,00	34,00	102,50	1,25	0,01
312	Картофельное пюре	150	4,67	8	20,6	239	44,4	33,3	104	1,21
243	Колбаса вареная	50	8,40	6,00	29,00	235,00	24	20	159	1,8
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	4,22	5,45	27,39	124,3	0	0	0	11,26
	Итого за обед		33,33	33,45	131,59	948,50	108,77	102	####	14,46

День: Вторник

Завтрак

168	Каша пшеничная молочная	220	14	8	64	325				
-----	-------------------------	-----	----	---	----	-----	--	--	--	--

3	Бутерброд с маслом /сыром	50/10/15	7	12	1	156				
377	Плоды свежие (яблоко)	100	1	1	4	128			1	
	Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	0	0	0	0,02

Обед

204	Суп рисовый на куринном бульоне	250	13,00	10,00	36,00	268,00	0,00	0,00	2,90	41,03
626	Запеканка картофельная с фаршом	160	16,00	18,53	53,00	482,00	0,00	0,00	3,80	13,14
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,22	5,45	27,39	124,3	0	0	0	11,3
	Итого за обед		33,26	33,98	130,99	968,50	6,40	0,00	####	65,61

День: среда

Затрак

679	Рис отварной	180	8	6,68	22	158	0,03	0	0	0
690	Печень тушеная	100	7	10,5	21,7	233,43	0	0	0	3,8
14	Огурец свежий	30	0	2	3	47	0,08	0	0	0
	Чай с молоком	200	2,8	0	13,78	109	0	0	0	0
943	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,4	124,3				
	Итого:		22,02	24,63	87,87	671,83	0,11	0	0,01	3,8

Обед

208	Суп вермешелевый на к/б	250	12,00	10,00	40,00	308,00	0,00	0,00	2,90	41,03
309	Макароньы отварные	150	5,7	4,6	36	269	0,16			
608	Котлета куриная	100	10	12	9	156				
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,22	5,45	27,39	124,3				
	Итого за обед		31,76	31,75	127,09	951,30	6,56	33	6,50	41,21

День: четверг

Звтрак

608	Биточки(из мясо птицы)	100	8	12	15	228	0,14	12,9	0	0
688	Макароньы отварные	180	9,4	5,5	40	269	0,6	0	0	0
13	Свекла отварная	30	1	0,1	6	32	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,4	124,3				
951	Какао на молоке	200	4	2	27	124	0,08	0	0	0
	Итого:		22	23	88,39	653	0,74	12,86	0,02	0

Обед

187	Пи из свежей капусты на м/к бульоне	200	8,00	4,00	37,00	254,00	0,00	0,00	0,00	32,30
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	32	258	0,03	0	0	0
261	Печень тушенная	80	13	12	13,7	221	0	0	0	3,8
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,22	5,45	27,39	124,3				
	Итого за обед		31,00	31,19	124,67	951,50	6,43	0,00	3,61	36,28

День:пятница

Завтрак

168	Каша молочная гречневая	250	14	18	50	338				
41/42	Йогурт	100	2,8	2,4	14	126	0	0	0	0
943	Булочка	50	4	2	7	135	0,08	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	0	0	0	0

Обед

206	Суп гороховый на к/б	250	4,60	8,70	42,00	266,00	0,00	0,00	0,00	63,30
-----	----------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	-------

265	Плов из птицы	160	26	20	52	467	0	0	0,1	0
868	Компот из с/ф	200	0,04		14,6	94,2	6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,22	5,45	27,39	124,3				
	Итого за обед		34,86	34,15	135,99	951,50	6,40	0,00	3,66	63,48