



10-дневное меню для организации питания обучающихся детей с ОВЗ
 в МКОУ «Песчаная СОШ»

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
				Б	Ж	У			
1 день	завтрак	Каша геркулесовая	200	4	3,2	15,6	103		93,13
		Хлеб с маслом /сыром	50/10/15	8,2/0,6/2 3,4	1,4/82,4/30	1,3/0,9/0	195/743/375		878
		Чай	200	0,2	0,00	14,00	28		268
	обед	Суп гороховый на суповом наборе	200	4,39	4,22	13,06	107,8		206
		Пельмени со сметаной	200/20	13,95	12,99	30,80	295,50		
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Сок	200	0,0	0,00	11,2	45		
		Кондитерское изделие	70						
	ИТОГО за день:								
2 день	завтрак	Каша пшеничная	200	8,8	8,2	42,9	284		
		Хлеб с маслом	50/10	8,2/0,6	1,4/82,4	1,3/0,9	195/743		878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6		379
		Кондитерское изделие	70						
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80		170
		Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51		309
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0		223
		Котлета запечённая	100	15,55	11,55	15,70	228,75		608
		Салат свекольный	150	1,43	6,09	8,36	93,9		33
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,190	46,292		154
		Фрукты							
	ИТОГО								

3 день	завтрак	Каша манная	200						
		Хлеб с маслом	50/10	8,2/0,6	1,4/82,4	1,3/0,9	195/743		878
		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28		268
		Йогурт 5%	115	2,2	5	17	120		
	обед	Свекольник со сметаной	200	2,268	5,380	10,982	98,677		36
		Гречка отварная	200	5,60	3,48	23,16	243,75		165
		Соус томатный	50	1,6	1,5	4,4	38		377(3)
		Тефтели	100	7,83	8,75	10,25	151	0,72	278
		Салат: Огурцы нарезка	150	0,65	0,11	3,63	15		20
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	0	878
		Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6		379
	ИТОГО за день:								
4 день	завтрак	Каша кукурузная	200	4,858	10,594	43,446	284,546		
		Хлеб с маслом / сыром	50/10	8,2/0,6	1,4/82,4	1,3/0,9	195/743		878
		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28		268
	обед	Суп с крупой на суповом наборе	200	2,5	3,0	18,8	113		102
		Вареники картофельные со сметаной	100	5,0	4,0	35,0	190,0		
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Йогурт 5%	115	2,2	5	17	120		
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60		376
		Кондитерское изделие	70						
	ИТОГО за день:								
№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
5 день	завтрак	Творожная масса	180	5	23	32	360		
		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28		268
		Кондитерское изделие	70						
	обед	Борщ на говяжьем бульоне	200	1,45	3,93	100,20	82,00		170
		Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25		304
		Салат витаминный (капуста с кукурузой)	150	4,14	8,02	10,95	198,93		49
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		349
	ИТОГО за день:								

Каша кукурузная

200

4,858

10,594

43,446

284,546

		Хлеб с маслом	50/10	8,2/0,6	1,4/82,4	1,3/0,9	195/743	878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
		Кондитерское изделие	70					
	обед	Рассольник «Петербургский»	200	1,68	4,09	13,27	96,60	197
		Макаронные изделия отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	309
		Котлета /томатный соус (рыбные)	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75	608
		Салат Квашенная капуста	150	1,58	4,99	7,66	83,2	81
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
		Фрукты						
	ИТОГО	за день:		31,84	66,15	833,25	863,5	
7 день	завтрак	Каша пшеничная	200	4,858	10,594	43,446	284,546	
		Хлеб с маслом / сыром	50/10/15	8,2/0,6/2 3,4	1,4/82,4/30	1,3/0,9/0	195/743/375	878
		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28	268
		Фрукты						
	обед	Суп харчо на суповом наборе	200	3,93	4,9	16,84	120,88	101
		Пельмени со сметаной	200/20	13,95	12,99	30,80	295,50	
		Салат (помидоры нарезка)	150	0,68	3,71	2,83	47,46	23
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Кондитерское изделие	70					
		Сок	200	0,0	0,0	11,2	45	
	ИТОГО	за день:						
8 день	завтрак	Каша манная	200	4,52	4,07	35,46	197	168
		Хлеб с маслом	50/10	8,2/0,6	1,4/82,4	1,3/0,9	195/743	878
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8	349
		Йогурт 5%	115	2,2	5	17	120	
	обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
		Пюре картофельное	200	3,07	0,02	20,44	137,25	312
		Сельдь в масле	100	12,38	13,07	1,8	174,9	01041
		Салат морковный	150	1	4,5	14,5	100	16
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	878
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО	за день:						

9 день	завтрак	Каша геркулесовая	200	4,858	10,594	43,446	284,546		
		Хлеб с маслом	50/10	8,2/0,6	1,4/82,4	1,3/0,9	195/743		878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60		379
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем на говядине	200	1,75	4,89	8,349	84,75		187
		Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25		304
		Салат из свеклы с зеленым горошком	150	1,66	4,18	8,19	77,10		34
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Кофейный напиток	200	12,4	2,1	75	368		
		Кондитерское изделие	70						
	ИТОГО за день:								
10 день	завтрак	Каша рисовая	200	4,16	5,6	19,56	144	0,00	173
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		349
		Кондитерское изделие	70						
	обед	Суп крестьянский на суповом наборе	200	4,79	6,03	12,42	118,62		201
		Вареники творожные	200	10,4	4,3	29,9	194		
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Йогурт	115	2,2	5	17	120		
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60		379
	ИТОГО								