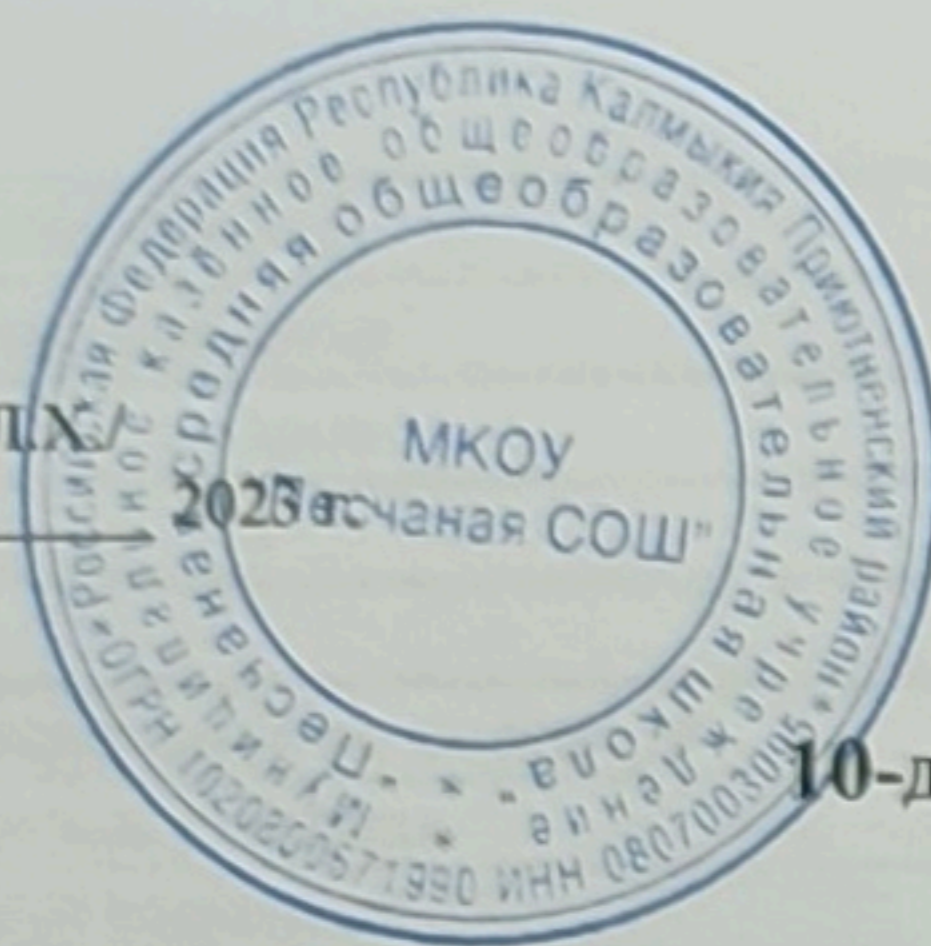


Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «Песчаная СОШ»  
 /Селюкова Л.Х./  
 от «    »  
 Приказ №   



**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	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1 день	завтрак	Каша геркулесовая	200	4	3,2	15,6	103	0,7	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	0,03	268
	обед	Борщ	200	1,45	3,93	100,20	82,00	10,68	170
		Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	336,51	-	309
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0	1	223
		Котлета запечённая	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	608
		Салат из свеж. огурц. и помидор с раст. маслом	150	0,98	6,15	3,73	74,2	16,76	15
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	0	878
		Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28	0,03	268
		Фрукты							
<b>ИТОГО за день:</b>									
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 гороховый на суповом наборе	200	4,39	4,22	13,06	107,8		206
		Пельмени мо сметаной	200/20	13,95	12,99	30,80	295,50	-	663
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	0	878
		Сок	200	0	0	11,2	45	0,03	
		Кондитерское изделие	70						
<b>ИТОГО за день:</b>									

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 из огурцов с луком	150	0,76	6,09	2,38	67,3		20
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	0	878
		Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6		379
<b>ИТОГО за день:</b>									
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 картофельный с мясными фрикадельками	200	7,29	5,70	16,99	148,50		209
		Пюре картофельное	200	3,07	0,02	20,44	137,25	18,16	312
		Сельдь в масле	100	12,38	13,07	1,8	174,9	3,73	01041
		Салат свекольный	100	1,43	6,09	93,9	125,1	9,63	33
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	0	878
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	349
		Кондитерское изделие	70						
<b>ИТОГО за день:</b>									
<b>№</b>	<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рецептуры</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80		208
		Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	304
		Салат витаминный (кукуруза)	150	4,14	8,02	10,95	198,93		49
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195	0	878
		Чай с лимоном	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	379

	<b>ИТОГО за день:</b>								
6 день	завтрак	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	6,03	197
		Макаронные изделия отварные	200	80,77	9,35	57,93	336,51	-	309
		Котлета/томатный соус	100/50	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	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
		Чай с сахаром	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	349
	<b>ИТОГО за день:</b>			31,84	66,15	833,25	863,5	35,14	
7 день	завтрак	Каша пшенная	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 с крупой на суповом наборе	200	2,5	3,0	18,8	113		102
		Жаркое по-домашнему	200	5,31	5,43	9,7	121,87		96
		Салат морковный	150	1	4,5	14,5	100		16
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Кондитерское изделие	70						
		Сок	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03	376
<b>ИТОГО за день:</b>									
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 харчо на суповом наборе	200	3,93	4,9	16,84	120,88		101
		Пельмени мо сметаной	200/20	13,95	12,99	30,80	295,50	-	663
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	195	0	878
		Какао с молоком	200	0,2	0,049	10,2	41,0	0	268
		Йогурт 5%	115	2,2	5	17	120		
<b>ИТОГО за день:</b>									

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	200	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77	187
		Тефтели							
		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
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		349
		Фрукты							
	<b>ИТОГО за день:</b>								
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	200	4,79	6,03	12,42	118,62		201
		Плов из курицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	304
		Салат помидоры с луком	100	0,98	6,15	3,73	74,20	16,76	15
		Хлеб пшеничный	50	8,2	1,4	1,3	195		878
		Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60		379
<b>ИТОГО за день:</b>									