



**Примерное
 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся с ОВЗ на 10 дней
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
 2023-2024 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день						
Завтрак	Каша молочная с маслом	200	8,86	14,6	45,29	322,2
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Обед	Мясо кур под соусом	100	12,6	4,8	53,5	296,40
	Крупа перловая с маслом	180/25	0,11/1,19	7,37/3,48	0,93/9,1	156,85/49
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
всего						1534,23
2-й день						
Завтрак	Выпечка	80	6,8	4	45,1	230
	Масло сливочное	10	0,06	8	0,09	74,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
Обед	Гуляш	75	23,59	22,74	9,18	324,3
	Рожки отварные с маслом сливочным	150/25	5,54/1,19	4,57/3,48	39,89/9,1	213,36/49
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
	Всего:					
3-й день						
Завтрак	Суп гречневый на мясном бульоне	250	8,15	4,81	55,69	284,1
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Обед	Бигус с мясом кур	250	8,79	11,249	29,565	361,8
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,5	37,97	55,68
Всего:						1262,52
4-й день						
Завтрак	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	5,05	3,203	27,38	271,52
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Обед	Тефтели из мяса говядины	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Гороховое пюре	150	10,8	2,85	23,35	161,93
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6

	Печенье	100	7,7	2,4	53,4	254
Всего:						1441,53
5-й день						
Завтрак	Суп картофельный с мясом кур	250	10,35	8,746	28,445	228,41
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,89
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Обед	Котлета рыбная	100	11,8	5,4	9,8	131,8
	Картофельное пюре с маслом	150/25	3,81/1,19	3,07/3,48	34,37/9,1	173,58/49
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Зефир	50	0,8	0	73,4	304
Всего					1265,82	
6-й день						
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	5,9	3,97	41,4	210,78
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Какао с молоком	200	3,26	3,9	25,7	147,72
Обед	Мясо кур под соусом	100	12,6	4,8	53,5	296,40
	Рожки отварные с маслом	150/25	5,54/1,19	4,57/3,48	39,89/9,1	213,36/49
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:					1382,6	
7-й день						
Завтрак	Выпечка	80	6,8	4	45,1	230
	Масло сливочное	10	0,06	8	0,09	74,8
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
Обед	Плов с мясом говядины	250	28,01	27,465	64,85	567
	Компот из с/х фруктов	200	0,25	0,5	37,97	55,68
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего					1246,82	
8-й день						
Завтрак	Суп гороховый на курином бульоне	250	7,86	11,7	43,59	301,9
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
Обед	Котлета из мяса говядины	100	10,62	7,76	9,62	166,8
	Гречка отварная с маслом	150	7,94	24,91	42,36	227,82
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,89
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Вафли	100	1,8	2,8	80,0	463
Всего					1538,55	
9-й день						
Завтрак	Щи из свежей капусты с мясом кур	250	5,05	3,203	27,38	271,52
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай	200	0,1	0,00	15,0	68,94
Обед	Картофель по домашнему с мясом говядины	250	19,67	13,75	42,34	461,8
	Овощи (огурец, помидор)	100	0,95	0	3,6	18,5
	Сок	200	1	0,03	24	94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сдоба	80	6,8	4	45,1	230
Всего:					1565,96	
10-й день						
Завтрак	Выпечка	80	6,8	4	45,1	230

	Масло сливочное	10	0,06	8	0,09	74,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
Обед	Мясо кур	100	12,6	4,8	53,5	296,40
	Рис отварной с маслом сливочным	150/25	0,11/1,19	7,37/3,48	0,93/9,1	156,85/49
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Пряник	75	10,75	14,37	55,3	380,7
Всего						1421,23
ИТОГО:						13797,66