

**Примерное
 МЕНЮ и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся с ОВЗ на 10 дней
 МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»
 2022-2023 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	Суп с консервой «Сайра»	250	8,79	11,249	29,565	275,81
	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
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
всего						1462,59
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	Бигус с мясом кур	200	28,01	27,465	64,85	567
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,03	24,0	94
	Овощи: огурец, помидор	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего:						970,82
3-й день						
Завтрак	Суп гречневый на мясном бульоне	250	8,15	4,81	55,69	284,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Обед	Тефтели из мяса говядины	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Гороховое пюре с соусом	180/25	10,8	2,85	23,35	161,93
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Печенье	100	7,7	2,4	53,4	254
Всего:						1299,31
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 и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Обед	Котлета рыбная	100	11,8	5,4	9,8	131,8

	Картофельные пюре с маслом	150	3,81	3,07	34,37	173,58
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	зефир	50	0,8	0	73,4	304
Всего:						1364,78
5-й день						
Завтрак	Суп картофельный с мясом кур	250	10,35	8,746	28,445	228,41
	Чай с сахаром	200	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
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
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего						1146,85
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	100	20,67	26,855	28,91	395,77
	Рожки отварные с маслом сливочным	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
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего:						1565,39
7-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	Плов	250	19,67	13,75	42,34	461,8
	Овощи (огурец/помидор)	100	0,95	0	3,6	18,5
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,5	37,97	55,68
Всего						1005,32
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	180/25	7,94	24,91	42,36	227,82
	Кофейный напиток	200	1,0	0,03	24,0	94
	Вафли	100	1,8	2,8	80,0	463
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего						1513,66
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	Гуляш из говядины	90	23,59	22,74	9,18	324,30
	Рожки отварные с маслом сливочным	150/25	5,54/1,19	4,57/3,48	39,89/9,1	213,36/49
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6

	Сок	200	0,25	0,5	37,97	55,68
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего:						1488
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
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Пряник	75	10,75	14,37	55,3	380,7
Всего						1421,23
ИТОГО:						13238,53

