

Примерное десятидневное меню
для учащихся с ОВЗ на 2023-2024 уч. год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	жаркое по-домашенему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	5,17	24,24	38
	компот из яблок	200	0,4	0,3	4,2	23	0
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1290					
	Итого		48,22	45,43	103,22	1018,8	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	каша гречневая со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	гарнир- пшенный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1225					
	Итого		43,4	39,64	163,91	1089,22	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	каша рисовая на молоке со сливочным маслом	205	10,06	11,34	41,26	307	177
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	нарезка - огурцы свежие	60	1,5	0,1	4,2	22	71
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1160					

	Итого		36,33	37,01	166,62	1123,45	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	каша пшеничная на молоке с маслом	205	7,55	9,2	31,2	93,8	1
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	гарнир-отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	салат из белокач. капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1185					
Итого		38,91	32,3	137,97	844,5		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	макароны отварные с маслом	155	5,52	4,52	26,45	168,45	668
	фрукт (банан)	100	1,1	0,33	23	89	394
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1235					
Итого		25,14	37,77	137,49	945,49		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	макароны отварные с маслом	155	5,52	4,52	26,45	168,45	668
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	плов из говядины	90/150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	салат из белокачанной капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1275					
	Итого		31,31	28,08	144,1	950,52	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	каша гречневая на молоке со сливочным маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (банан)	100		0,33		89	394
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8

Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	котлета из говядины с подливой	165	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	гарнир отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1300					
	Итого		31,13	27,78	151,16	934,14	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	яйцо вареное	40	5Д	4,6	0,3	63	209
	салат из белокочан. капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	гарнир отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	нарезка - помидоры свежие	60	1,5	0,1	4,2	22	14
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1280					
	Итого		38,62	44,07	136,31	1071,33	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	каша пшенная на молоке с маслом	205	5,52	5,92	29,63	194	179
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (банан)	100	1,1	0,33	23	89	394
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп перловый с картофелем	200	1,04	5,42	4,9	93,32	41
	рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	37,25	694
	салат из белокочанной капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1285					
	Итого		32,2	25,91	141,91	785,3	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	рисовая каша	205	100,06	11,34	41,26	307	177
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	фрукт (яблоко)	100	1,2	1,1	15	71	368
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Обед	суп овощной	200	1,04	5,42	4,9	92,32	2
	куринная голень с подливой	90	25,6	25,98	5,6	240	643
	гарнир пшенный	150	6,6	5,72	37,88	299,5	679
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	хлеб пшеничный	50	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Суммарный объем блюда	1285					