

Утверждено:  
 Директор МКОУ  
 «Нижегусихинская СОШ»  
 Е.В. Лещенко



**10 - дневное меню  
 для обучающихся ОВЗ МКОУ «Нижегусихинская СОШ»**

**Завтрак**

№ТК	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетич еская ценность
<b>День 1</b>						
	Каша манная вязкая с маслом	200/5	8,0	6,83	38,63	248
12	Чай с сахаром Хлеб из муки пшеничной	200 50	0,2 3,0	0 1,2	13,7 20,6	53 104,7
	<b>Итого:</b>		<b>11,2</b>	<b>8,03</b>	<b>72,93</b>	<b>405,7</b>
<b>День 2</b>						
3	Бутерброд с сыром	30/15	24,2	21,7	92,5	662,1
12	Йогурт Фрукты в ассортименте (апельсин)	200 100	2,9 <b>2,4</b>	0,25 <b>0</b>	4,0 <b>47,2</b>	50 <b>70,3</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,1</b>	<b>24,2</b>	<b>96,5</b>	<b>715,1</b>
<b>День 3</b>						
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	5,75	5,21	28,84	145,20
386	Йогурт плодово-ягодный Хлеб из муки пшеничной	200 50	5 3,0	3,2 1,2	8,5 20,6	85 104,7
	<b>Итого:</b>		<b>13,75</b>	<b>9,61</b>	<b>57,94</b>	<b>334,9</b>
<b>День 4</b>						
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	7,4	13,2	126
348	Компот из сухофруктов +С Фрукты в ассортименте (яблоко)	200 100	0,9	0	28,7	118
	<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>7,4</b>	<b>41,9</b>	<b>244</b>
<b>День 5</b>						
3	Бутерброд с сыром	30/15	24,2	21,7	92,5	662,1
12	Чай с сахаром Фрукты в ассортименте	200 100	0,2	0	13,7	53
	<b>Итого:</b>		<b>24,4</b>	<b>21,7</b>	<b>106,2</b>	<b>715,1</b>
<b>День 6</b>						
5	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	3,1	21	118
272	Кофейный напиток с молоком Фрукты в ассортименте	200 100	2,53	3,6	28,7	152
	<b>Итого:</b>		<b>3,73</b>	<b>6,7</b>	<b>49,7</b>	<b>270</b>
<b>День 7</b>						
	Каша манная вязкая с маслом	200/5	8,0	6,83	38,63	248
12	Чай с сахаром Хлеб из муки пшеничной	200 50	0,2 3,0	0 1,2	13,7 20,6	53 104,7

	<b>Итого:</b>		<b>11,2</b>	<b>8,03</b>	<b>72,93</b>	<b>405,7</b>
--	---------------	--	-------------	-------------	--------------	--------------

<b>День 8</b>						
87	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,3	5,4	28,6	187,80
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7

389	Йогурт	150	2,9	2,5	4,0	50,0
	<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>9,61</b>	<b>57,53</b>	<b>367,45</b>

<b>День 9</b>						
	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	25,8	28,8	97	662
645	Кисель +С	200	0,1	0,1	28,7	116,2
	<b>Итого:</b>		<b>25,9</b>	<b>28,9</b>	<b>125,7</b>	<b>778,2</b>

<b>День 10</b>						
5	Бутерброд с повидлом и маслом	20/15/5	1,2	3,1	21	118
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	3,6	28,7	152
	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100				
	<b>Итого</b>	200	<b>3,73</b>	<b>6,7</b>	<b>49,7</b>	<b>270</b>

**10 - дневное меню для обучающихся ОВЗ  
МКОУ «Нижнегусихинская СОШ»  
Обед**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1.</b>						
516	Макароны отварные	200	6,1	12,1	40,61	267
493	Курица тушеная в сметанном соусе	150	21,4	12,9	2,7	197,3
600	Соус сметанный	50	9,5	6,4	4,5	61
377	Чай сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
<b>ИТОГО</b>			<b>40,2</b>	<b>32,49</b>	<b>88,77</b>	<b>597,5</b>
<b>День 2.</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,8	4,92	10,93	100,8
	Напиток сокосодержащий (промышленный)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	47,5
<b>ИТОГО</b>			<b>12,51</b>	<b>12,07</b>	<b>88,54</b>	<b>571,92</b>
<b>День 3.</b>						
182	Каша молочная манная с маслом	200/5	2,7	5,41	18,49	128,9
1	Бутерброд с маслом	40/10	1,77	5,61	11,16	102
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,8	70,5
<b>ИТОГО</b>			<b>11,62</b>	<b>15,63</b>	<b>68,13</b>	<b>556,7</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
<b>День4.</b>						
463	Тефтели	100	9,2	18,1	10,0	201,0
20	Гарнир гречневый	200	14,6	10,4	56,8	88,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Нарезка овощная	100	0,6	0,6	14,7	70,3
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0
<b>ИТОГО</b>			<b>14,95</b>	<b>15,08</b>	<b>60,94</b>	<b>573,3</b>
<b>День5.</b>						
516	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0
639	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,5	0,07	24	99,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
<b>ИТОГО</b>			<b>24,15</b>	<b>24,31</b>	<b>105,35</b>	<b>643,75</b>
<b>День6.</b>						
520	Картофельное пюре	200	9,2	9,0	29,2	438,89
608	Котлета	100	15,2	14,4	16,0	208,80
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0
648	Кисель из концентрата +С витам	200	0	0	15,3	49,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Овощная нарезка	100	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>22,27</b>	<b>22,07</b>	<b>81,5</b>	<b>743,7</b>

<b>День7.</b>						
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,4	3,91	6,79	67,8
2	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	3,1	21	118
8	Фрукты свежие	100	0,7	0,2	6,8	47,5
	Йогурт	200	5	3,2	8,5	85
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
<b>ИТОГО</b>			<b>22,73</b>	<b>18,87</b>	<b>69,15</b>	<b>520,15</b>
<b>День8.</b>						
492	Плов из птицы	250	20,3	17	35,69	305,3
639	Компот из сухофруктов+с витам	200	0,5	0,07	24	99,6
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
<b>ИТОГО</b>			<b>28,27</b>	<b>20,77</b>	<b>103,59</b>	<b>512,1</b>
<b>День9.</b>						
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2

	Овощная нарезка	100	0,6	0,6	14,7	70,3
<b>ИТОГО</b>			<b>19,4</b>	<b>20,94</b>	<b>74,91</b>	<b>642,3</b>
<b>День10.</b>						
608	Котлета	100	15,2	14,4	16,0	208,80
508	Гарнир перловый	200	5,8	12,2	41,4	306
	Напиток сокосодержащий (промышленный)	200	1	0	20,2	84,8
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Овощная нарезка	100	0,6	0,6	14,7	70,3
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0
<b>ИТОГО</b>			<b>24,57</b>	<b>27,74</b>	<b>102,3</b>	<b>721,6</b>