

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Нижнегусихинская СОШ»
Е.В. Лещенко



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «НИЖНЕГУСИХИНСКАЯ СОШ»

Для обучающихся с ОВЗ

**Меню разработано на основе сборника рецептов
Под редакцией Лапшиной Т.В. 2004 г**

Повар Черд Черданцева Т.А.

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

Завтраки

№ТК	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
День 1						
	Каша манная вязкая с маслом	200/5	8,0	6,83	38,63	248
12	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:		11,2	8,03	72,93	405,7

День 2						
3	Бутерброд с сыром	30/15	24,2	21,7	92,5	662,1
12	Йогурт	200	2,9	0,25	4,0	50
	Фрукты в ассортименте (апельсин)	100	2,4	0	47,2	70,3
	Итого:		47,1	24,2	96,5	715,1

День 3						
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	200/5	5,75	5,21	28,84	145,20
386	Йогурт плодово-ягодный	200	5	3,2	8,5	85
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:		13,75	9,61	57,94	334,9

День 4						
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	7,4	13,2	126
348	Компот из сухофруктов +С	200	0,9	0	28,7	118
	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100				
	Итого:		2,5	7,4	41,9	244

День 5

3	Бутерброд с сыром	30/15	24,2	21,7	92,5	662,1
12	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
	Фрукты в ассортименте	100				
	Итого:		24,4	21,7	106,2	715,1

День 6						
5	Бутерброд с повидлом	30/20	1,2	3,1	21	118
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	3,6	28,7	152
	Фрукты в ассортименте	100				
	Итого:		3,73	6,7	49,7	270

День 7						
	Каша манная вязкая с маслом	200/5	8,0	6,83	38,63	248
12	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб из муки пшеничной	50	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:		11,2	8,03	72,93	405,7

День 8						
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
	Итого:		11,6	9,61	57,53	367,45

	День 9					
	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
	Итого:		25,9	28,9	125,7	778,2

	День 10					
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				
	Итого:		3,73	6,7	49,7	270

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

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1.						
517	Макароны отварные	100	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
ИТОГО			40,2	32,49	88,77	597,5
День 2.						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,8	4,92	10,93	100,8
	Напиток сокодержательный (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
ИТОГО			12,51	12,07	88,54	571,92
День 3.						
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
ИТОГО			11,62	15,63	68,13	556,7
День 4.						
463	Тефтели	80	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	150	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
ИТОГО			13,65	15,08	60,94	529,3
День5.						
516	Макароны 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
ИТОГО			24,15	24,31	105,35	643,75
День6.						
520	Картофельное пюре	200	9,2	9,0	29,2	438,89
608	Котлета	80	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
ИТОГО		550	22,27	22,07	81,5	743,7

День7.						
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	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	100	5	3,2	8,5	85
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
ИТОГО			22,73	18,87	69,15	520,15
День8.						
492	Плов из птицы	200	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
ИТОГО			28,27	20,77	103,59	512,1
День9.						
229	Рыба, тушенная 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
ИТОГО			19,4	20,94	74,91	642,3
День10.						
608	Котлета	80	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
ИТОГО			24,57	27,74	102,3	721,6

