

Утверждаю

МБОУ Хватовская ОШ *Салова* В.Н.Салова

Примерное 10 дневное меню для учащихся 7-11 лет с ОВЗ на 2022-2023год



День недели	№ рецептур	Наименование блюд	Выход порции, г	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	302	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,25
	288	Птица отварная с соусом	80/30	190	12,13	14,81	2
	ПР	Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
		Кондит.изделие (печенье)	30	128	22,8	4,65	19,08
	379	Сок	200	76	1	0	18,2
	2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	90	1	1	26,02
			730	<b>832</b>	<b>45,11</b>	<b>26,1</b>	<b>130,95</b>
Вторник	45	Салат из овощей (св.капуста)	80	59,2	0,64	4	4,96
	312	Картофельное пюре	150	165	3,67	5,76	24,53
	234	Котлета рыбная	90	117,34	12,04	3,94	8,44
	378	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,14
		Фрукты свежие (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
	ПР	Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
		Йогурт	115	114	3,6	2,9	18,3
		Кондит.изделие (вафли)	100	353	2,66	3,3	77,3
		875	<b>1081,34</b>	<b>26,47</b>	<b>21,21</b>	<b>193,67</b>	
Среда							
	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	476	27,58	21	43,6
	379	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
		Бутерброд с сыром	50	157	5,58	8,32	14,84
		Кондитерские изделия(печенье)	100	420	8	13	67
		Зефир	50	158	0,4	0,1	38,7
		Фрукты свежие (апельсин)	150	81	1,9	0,42	17,4
			690	<b>1354</b>	<b>43,59</b>	<b>42,86</b>	<b>196,74</b>
	143	Рагу из овощей	150	146	3,45	7,65	16,05
	267	Котлета мясная	90	259,5	11,1	19,5	9,9
	ПР	Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10

Четверг	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
	378	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,14
		Йогурт	115	114	3,6	2,9	18,3
		Фрукты свежие (Банан)	150	212,64	3,39	1,14	47,25
			745	<b>746,3</b>	<b>21,61</b>	<b>30,96</b>	<b>94,59</b>
Пятница	67	Винегрет	80	46,4	1,12	2,08	5,76
	304	Рис отварной	150	209,7	3,7	5,4	36,7
	294	Котлета куриная	90	316,13	14,63	21,38	16,88
	ПР	Хлеб пшеничный	20	41	1,3	0,22	8,2
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
	379	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
		Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	68,25
		Рулет с начинкой	80	428	6,5	17	60
			790	<b>716,83</b>	<b>22,63</b>	<b>44,77</b>	<b>159,19</b>
Итого за неделю				<b>4730,47</b>	<b>159,41</b>	<b>165,9</b>	<b>775,14</b>
за 2 недели				<b>7971,57</b>	<b>305,61</b>	<b>313,88</b>	<b>1426,53</b>
Калорийность				<b>664,30</b>	<b>25,4675</b>	<b>26,1567</b>	<b>118,878</b>



И.о. директора МБОУ Хватовская ОШ *Салова* В.Н.Салова

Примерное 10 дневное меню для учащихся 7-11 лет с ОВЗ на 2022-2023 учебный год

День недели	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход порции, г	Энергетич. Ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
					Б	Ж	У
Понедельник	45	Салат из овощей(св.капуста)	80	59,2	0,64	4	4,96
	267	Котлета мясная натуральная	90	259,5	11,1	19,5	9,9
	309	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,25
	377	Кисель	200	154,6	0,89	0,06	32,75
	ПР	Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
		Сок	200	76	1	0	18,2
		Кондит.изделие(печенье)	30	128	22,8	4,65	19,08
		Фрукт(банан)	200	192	3	1	42
		990	<b>1155,3</b>	<b>47,48</b>	<b>34,83</b>	<b>177,34</b>	
Вторник	304	Рис отварной	150	209,7	3,7	5,4	36,7
	232	Рыба,запеченная в сметанном соусе	160	255	11,65	11,36	26,58
	382	Компот из свежих плодов	200	123	0,52	0,18	28,9
	ПР	Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
	ПР	Сдоба	80	344	5,2	13,6	48
		Фрукт(мандарин)	120	46	1	0,2	9
		Сок	200	90			20
		950	<b>1161,7</b>	<b>24,87</b>	<b>31,56</b>	<b>187,38</b>	
Среда	52	Салат из свеклы	80	75,04	1,12	4,8	6,61
	246	Гуляш из говядины	100	164	13,36	14,08	3,27
	309	Гречка отварная	150	243,8	8,6	6,1	38,6
	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26
	ПР	Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
		Фрукты свежие (апельсин)	150	81	1,9	0,42	17,4
		Йогурт	115	114	3,6	2,9	18,3
		Кондитерские изделия(печенье)	100	420	8	13	67
			935	<b>1316,95</b>	<b>43,16</b>	<b>42,79</b>	<b>195,38</b>
Четверг	312	Жаркое по-домашнему	230	377,47	21,92	24,08	18,26
	379	Сок	200	76	1	0	18,2
	71	Овощи свежие	80	19	0,96	0,16	3,04
	ПР	Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
	ПР	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
		Кондит.изделие (вафли)	30	155	1,52	8,96	17,91
		Фрукты свежие (яблоко)	100	46	0,4	0,4	9,8
		Рулет с начинкой	80	428	6,5	17	60
		760	<b>1195,47</b>	<b>35,1</b>	<b>51,42</b>	<b>145,41</b>	
Пятница	185	Каша пшенная	200	326	8,19	11,9	46,19
	312	Бутерброд с сыром	50	157	5,58	8,32	14,84
	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
		Фрукты свежие (банан)	150	212,64	3,39	1,14	47,25
		Зефир	50	158,1	0,4	0,1	38,7
		Конфеты	50	200	0,5	3,75	40,5
		Кондитерские изделия(вафли)	100	353	2,7	3,33	77,3
		800	<b>1468,74</b>	<b>20,89</b>	<b>28,56</b>	<b>279,98</b>	
Итого за неделю				<b>6298,16</b>	<b>171,5</b>	<b>189,16</b>	<b>985,49</b>