

Утверждаю  
Директор школы МОБУ «Сухореченская СОШ»  
Кубеткин А.В.



Примерное 10-дневное меню для учащихся 12-18 лет с ОВЗ  
МОБУ «Сухореченская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год  
Осенне-зимний период

Примерное 10-дневное меню 12-18 лет (ОВЗ)  
Осенне-зимний период

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>1 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	120	21,9	20,9	19,9	354
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>35,1</b>	<b>29</b>	<b>103,2</b>	<b>813,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
Пром.	Булочка	65	5,0	1,9	33,5	172
	<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>6,0</b>	<b>2,1</b>	<b>53,7</b>	<b>264</b>
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>41,1</b>	<b>31,1</b>	<b>156,9</b>	<b>1077,9</b>
	<b>2 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,6
54-26м-2020	Плов из курицы	250	24,6	10,9	48,5	390,3
Пром	Йогурт питьевой	100	3,2	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>36,8</b>	<b>19,9</b>	<b>78,8</b>	<b>641,5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>37,2</b>	<b>20,3</b>	<b>88,6</b>	<b>685,9</b>
	<b>3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,4	185,9

54-25-м-2020	Курица тушеная с морковью	120	14,7	6,5	4,5	137,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>25,9</b>	<b>15,2</b>	<b>82,4</b>	<b>572,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Печенье	40	0,3	0,5	23	102,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>42,8</b>	<b>183,7</b>
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>26,7</b>	<b>15,7</b>	<b>125,2</b>	<b>755,8</b>
	<b>4день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-3м-2020	Гречневая каша с мясными консервами	250	22,3	12,2	62	446,5
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,9</b>	<b>13</b>	<b>143</b>	<b>804,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>29,4</b>	<b>13,05</b>	<b>164</b>	<b>900,8</b>
	<b>5день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,7	21,8	271,6
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>35,6</b>	<b>14</b>	<b>68,8</b>	<b>544,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	65	5,0	1,9	33,5	172
	<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>5,2</b>	<b>1,9</b>	<b>39,9</b>	<b>198,8</b>
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>40,8</b>	<b>15,9</b>	<b>108,7</b>	<b>743,5</b>

	<b>бдень</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4
54-3р-2020	Котлета рыбная	120	15,1	3	9,2	125,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>28,3</b>	<b>11,1</b>	<b>92,5</b>	<b>585</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>29,3</b>	<b>11,3</b>	<b>112,7</b>	<b>667</b>
	<b>7день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,5	271,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины	120	17,4	17,6	9,6	266,2
Пром	Йогурт питьевой	100	3,2	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>34,4</b>	<b>33</b>	<b>88,4</b>	<b>788,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>34,8</b>	<b>33,4</b>	<b>98,2</b>	<b>833,1</b>
	<b>8день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7	26,4	185,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,4	19,7	4,7	278,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>30,1</b>	<b>27,5</b>	<b>78,2</b>	<b>681,1</b>
	<b>Полдник</b>					

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Печенье	40	0,3	0,5	23	102,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>42,8</b>	<b>183,7</b>
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>30,9</b>	<b>28</b>	<b>121</b>	<b>864,8</b>
	<b>9день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47,9	311,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	16,4	8,9	7,5	176,5
Пром	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>32,6</b>	<b>18,1</b>	<b>100,4</b>	<b>701,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
Пром.	Булочка	65	5,0	1,9	33,5	172
	<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>6,0</b>	<b>2,1</b>	<b>53,7</b>	<b>264</b>
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>38,6</b>	<b>21</b>	<b>154,1</b>	<b>965,6</b>
	<b>10день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,7	21,8	271,6
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>35,6</b>	<b>14</b>	<b>68,8</b>	<b>544,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кефир	100	3,2	2,5	5,5	58,1
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	5	0,0	4,1	0,0	37,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>120</b>	<b>4,2</b>	<b>6,8</b>	<b>10,5</b>	<b>121,1</b>
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>39,8</b>	<b>20,8</b>	<b>79,3</b>	<b>665,8</b>
	<b>Средние показатели за завтраки</b>	<b>611,5</b>	<b>32,2</b>	<b>19,4</b>	<b>90,4</b>	<b>667,8</b>
	<b>Средние показатели за полдник</b>	<b>189,5</b>	<b>2,6</b>	<b>1,5</b>	<b>30,4</b>	<b>149,2</b>