

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



Примерное 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет с ОВЗ
МОБУ «Сухореченская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год
Осенне-зимний период

Примерное 10-дневное меню 7-11 лет с ОВЗ
Осенне-зимний период

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	1 день					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,9	265,5
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.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	505	25	21,9	67,2	565
	Полдник					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
Пром.	Булочка	65	5,0	1,9	33,5	172
	Итого за полдник	265	6,0	2,1	53,7	264
	Итого	770	31	24	120,9	829
	2 день					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-26м-2020	Плов из курицы	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	560	27,6	13,6	83,7	567,4
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за полдник	230	4,7	4,6	11,4	106,1
	Итого	790	32,3	18,2	95,1	673,5
	3 день					
	Завтрак					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25-м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,6	5,6	3,9	118,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
Пром	Йогурт питьевой	200	6,4	4,9	10,9	116,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	580	25,6	16	57,1	507
	Полдник					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Печенье	40	0,3	0,5	23	102,7
	Итого за полдник	240	0,8	0,5	42,8	183,7
	Итого	820	26,4	16,5	99,9	690,7
	4день					
	Завтрак					
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-3м-2020	Гречневая каша с мясными консервами	200	17,8	9,7	49,6	357,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,6
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	500	25,8	16,2	115,8	716,8
	Полдник					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
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
	Итого за полдник	220	2,0	4,5	25,2	155
	Итого	720	27,8	20,7	141	871,8
	5день					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
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	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

	Итого за Завтрак	545	31,6	16,4	52,2	483,5
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	65	5,5	1,9	33,5	172
	Итого за полдник	265	5,2	1,9	39,9	198,8
	Итого	810	36,8	18,3	92,1	682,3
	бдень					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-3р-2020	Котлета рыбная	90	12,6	2,5	7,7	104,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7
Пром	Йогурт питьевой	200	6,4	4,9	10,9	116,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	505	27,5	13,5	66,9	502,7
	Полдник					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
Пром.	Печенье	40	0,3	0,5	23	102,7
	Итого за полдник	240	1,3	0,7	43,2	194,7
	Итого	745	28,8	14,2	110,1	697,4
	7день					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	12,3	11,0	7,5	177,6
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	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	570	18,8	16,2	68	493,2
	Полдник					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого	670	19,2	16,6	77,8	537,6
	8день					
	Завтрак					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,8	3,5	208,9

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	545	22,7	20,6	64,4	533,7
	Полдник					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Печенье	40	0,3	0,5	23	102,7
	Итого за полдник	240	0,8	0,5	42,8	183,7
	Итого	785	23,5	21,1	107,2	717,4
	9день					
	Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17	19,8	5	266,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Пром	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	500	33	31,1	80,9	741,5
	Полдник					
Пром.	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
Пром.	Печенье	40	0,3	0,5	23	102,7
	Итого за полдник	240	1,3	0,7	43,2	194,7
	Итого	740	34,3	31,8	124,1	936,2
	10день					
	Завтрак					
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21-гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,0	74,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	540	28,2	20,2	52,1	504,5
	Полдник					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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
	Итого за полдник	220	1,5	4,3	24,8	144

	Итого	760	29,7	24,5	76,9	648,5
Средние показатели за завтраки		535	26,7	18,7	71,1	561,5
Средние показатели за полдник		226	2,4	2,02	33,6	166,9