

Согласовано

Директор

ООО "Омега"

В.С.Жаров

Утверждаю

Директор

МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"

Т.А. Ентальцева.

31.08.2023г.

Примерное 10 - дневное меню и пищевая ценность горячего питания.

для обучающихся с 7 до 11 лет

ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Фрикадельки из говядины в соусе	90	10,26	9,93	6,84	107,58	392
День 1	Каша гречневая	150	10,26	9,42	44,49	295,66	219
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	255,00	42
	Итого	530	24,32	19,75	92,93	776,24	
завтрак 2	Каша манная с маслом	200	1,90	6,66	10,81	290,52	37
	Чай с с/с	200	10,26	9,93	6,84	107,58	392
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Итого	790	15,96	16,99	40,25	516,10	
	Итого за день:	1320	40,28	36,74	133,18	1292,34	
Неделя 1	Комплетта рыбная	90	12,60	1,89	8,64	205,14	161
День 2	Пюре картофельное	150	3,78	7,27	31,06	190,56	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	267,84	509
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	112
	Итого	610	20,98	9,76	114,40	891,54	
завтрак 2	Салат из св. капусты	100	5,03	11,30	32,38	180,46	42
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с с/с	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Итого	800	9,13	11,90	80,08	401,46	
	Итого за день:	1410	30,11	21,66	194,48	1293	
Неделя 1	Каша кукурузная с рисом	90	14,05	15,94	6,48	271,90	411
День 3	Макаронные изделия	150	5,66	0,68	29,04	244,90	227
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Итого	510	24,01	17,02	85,12	744,80	
завтрак 2	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3,92	4,28	16,12	118,60	45
	Шницель картофельный	70	12,78	14,50	5,90	200,90	411
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с с/с	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Итого	780	21,00	19,18	71,62	547,50	
Итого за день:	1290	45,01	36,2	156,74	1292,3		
Неделя 1	Шницель из говядины	90	16,02	15,74	12,89	291,40	189
День 4	Рис отварной	150	4,42	7,28	40,57	205,52	414

завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	281,00	512
	Итого	520	24,54	23,42	96,16	895,92	
завтрак 2							
	Салат из моркови с изюмом	100	2,83	2,86	21,76	169,17	47
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	чай с с/с	200	0,30	0,00	20,10	110,00	512
	Итого	770	6,93	3,26	64,46	397,17	
	Итого за день:	1290	31,47	26,68	160,62	1293,09	
Неделя 1	Биточек куриный	90	13,50	9,55	8,28	238,55	209
День 5	Рагу из овощей	150	4,20	10,60	17,00	150,00	195
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	
	Итого	640	22,00	20,55	93,88	696,55	
завтрак 2							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,52	8,31	21,28	218,45	50
		150	4,20	10,60	17,00	150,00	195
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с с/с	200	0,00	0,00	19,00	110,00	42
	Итого	790	14,52	19,31	79,88	596,45	
	Итого за день:	1430	36,52	39,86	173,76	1293	
Неделя 2	Тефтели из говядины	90	9,5	15,3	11,4	221,00	388
День 1	Макаронные изделия	150	6,79	0,81	34,84	173,88	227
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Итого	530	20,09	16,51	87,84	592,88	
завтрак 2							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,79	3,88	27,65	298,24	
		150	6,79	0,81	34,84	173,88	227
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с с/с	200	0,00	0,00	19,00	110,00	42
	Итого	790	17,38	5,09	104,09	700,12	
	Итого за день:	1320	37,47	21,6	191,93	1293	
Неделя 2	Котлета рыбная	100	12,69	3,87	5,31	235,04	348
День 2	Пюре картофельное	150	3,78	7,27	27,95	213,96	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	300
	Итого	500	20,77	11,54	82,86	582,00	
завтрак 2							
	Салат летний	100	12,69	3,87	5,31	135,04	348
	Булочка вафельная	70	17,60	14,12	3,97	247,96	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с с/с	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	Итого	800	34,59	18,39	58,88	611,00	
	Итого за день:	1300	55,36	29,93	141,74	1293	
Неделя 2	Курочка в соусе	90	11,33	11,33	3,42	260,00	210
День 3	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	309,60	414
завтрак	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	11,30	59,00	108
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	110,00	300

	Итого	500	17,04	17,60	63,53	738,60	
завтрак 2							
	Омлет натуральный	150	6,56	7,74	4,93	285,88	414
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	110,00	300
	Итого	780	10,48	8,14	42,53	513,88	
	Итого за день:	1280	27,52	25,74	106,06	1252,48	
Неделя 2	Голубец ленивый	90/30	7,49	7,64	5,63	161,55	178
День 4	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,47	241
завтрак							
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	181,00	512
	Итого	520	14,79	14,1	71,63	621,02	
завтрак 2							
	Каша геркулесовая	200/5	6,56	6,69	4,93	261,45	178
	Фрукты свежие	150	7,25	5,63	19,00	182,53	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с с/с	200	0,30	0,00	20,10	110,00	512
	Итого	710	17,91	12,72	66,63	671,98	
	Итого за день:	1230	32,7	26,82	138,26	1293	
Неделя 2	Рагу из птицы	150	18,92	19,74	20,84	319,28	407
День 5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
завтрак							
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	98,44	42
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	220,00	112
	Итого	500	23,22	20,14	89,44	755,72	
завтрак 2							
	Каша дружба	200/5	17,35	18,11	19,11	319,28	407
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с с/с	200	0,00	0,00	19,00	110,00	42
	Итого	720	21,15	18,51	60,71	547,28	
	Среднее значение за период:					1293	