

Согласовано  
 Директор  
 ООО "Омела"  
 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 12 лет и старше

ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>неделя 1</b>	Борщ из свежий капусты	250	1,9	6,66	10,81	220,52	37
обед	Фрикадельки из говядины в соусе	100/30	10,26	9,93	6,84	177,48	392
День 1	Каша гречневая	180	10,26	9,42	44,49	305,66	219
	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>24,32</b>	<b>19,75</b>	<b>92,93</b>	<b>856,14</b>	
полдник	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>15,96</b>	<b>16,99</b>	<b>40,25</b>	<b>516,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>40,28</b>	<b>36,74</b>	<b>133,18</b>	<b>1496</b>	
обед	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,36	32,38	203	42
	Котлета рыбная	100	12,60	1,89	8,64	205,14	161
День 2	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	31,06	190,56	241
	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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>20,98</b>	<b>9,76</b>	<b>114,40</b>	<b>891,54</b>	
полдник	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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,13</b>	<b>11,90</b>	<b>80,08</b>	<b>401,46</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>30,11</b>	<b>21,66</b>	<b>194,48</b>	<b>1496</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	3,92	4,28	16,12	203,01	45
	Кисель куриный с рисом	100	14,05	15,94	6,48	271,90	411
День 3	Макаронные изделия	180	5,66	0,68	29,04	244,90	227
	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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,01</b>	<b>17,02</b>	<b>85,12</b>	<b>744,80</b>	
полдник	Кисель фруктовый молочный 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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>21,00</b>	<b>19,18</b>	<b>71,62</b>	<b>547,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>45,01</b>	<b>36,2</b>	<b>156,74</b>	<b>1496,01</b>	
<b>обед</b>	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	209,16	47
	Шницель из говядины	100	16,02	15,74	12,89	301,40	189
<b>День 4</b>	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	205,52	414
	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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>24,54</b>	<b>23,42</b>	<b>96,16</b>	<b>905,92</b>	
<b>полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>6,93</b>	<b>3,26</b>	<b>64,46</b>	<b>397,17</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>31,47</b>	<b>26,68</b>	<b>160,62</b>	<b>1496,09</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с рыбой	250	6,62	8,31	21,28	284,48	50
	Биточек куриный	100	13,50	9,55	8,28	238,55	209
<b>День 5</b>	Рагу из овощей	200	4,20	10,60	17,00	150,00	195
	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	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>22,00</b>	<b>20,55</b>	<b>93,88</b>	<b>696,55</b>	
<b>полдник</b>	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,52	8,31	21,28	218,45	50
	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>10,32</b>	<b>8,71</b>	<b>62,88</b>	<b>446,45</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>32,32</b>	<b>29,26</b>	<b>156,76</b>	<b>1496</b>	
<b>неделя 2</b>							
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	207,83	63
	Голубцы из говядины	100	9,5	15,3	11,4	221,00	388
<b>День 1</b>	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,84	273,88	227
	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>20,09</b>	<b>16,51</b>	<b>87,84</b>	<b>692,88</b>	
<b>полдник</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,79	3,88	180,25	298,24	
	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
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>10,59</b>	<b>4,28</b>	<b>221,85</b>	<b>526,24</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>30,68</b>	<b>20,79</b>	<b>309,69</b>	<b>1496</b>	
<b>обед</b>	Свекольник со сметаной	250/20	1,93	6,34	10,5	234,16	43
	Котлета рыбная	100	12,69	3,87	5,31	285,04	348
<b>День 2</b>	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	27,95	263,65	241
	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>20,77</b>	<b>11,54</b>	<b>82,86</b>	<b>582,00</b>	
полдник							
	Салат летний	100	12,69	3,87	5,31	135,04	348
	Булочка лакомка	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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>34,59</b>	<b>18,39</b>	<b>58,88</b>	<b>611,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1220</b>	<b>55,36</b>	<b>29,93</b>	<b>141,74</b>	<b>1496</b>	
	Рассольник домашний	250	6,28	14,12	40,47	338	41
обед	Кура в соусе	100/20	11,33	11,33	3,42	309,00	210
День 3	Рис отварной	180	3,69	6,07	33,81	312,25	414
	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
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>17,04</b>	<b>17,60</b>	<b>63,53</b>	<b>790,25</b>	
полдник							
	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>10,48</b>	<b>8,14</b>	<b>42,53</b>	<b>513,88</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>27,52</b>	<b>25,74</b>	<b>106,06</b>	<b>1495,83</b>	
обед	Суп крестьянский	250 *	2,31	7,74	71,63	198,02	51
	Голубец ленивый	100/30	7,49	7,64	5,63	216,44	178
День 4	Пюре картофельное	180	3,20	6,06	23,30	220,47	241
	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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>14,79</b>	<b>14,1</b>	<b>71,63</b>	<b>735,91</b>	
полдник							
	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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>17,91</b>	<b>12,72</b>	<b>66,63</b>	<b>671,98</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>32,7</b>	<b>26,82</b>	<b>138,26</b>	<b>1496</b>	
обед							
	Суп из овощей с фасолью	250	4,9	5,35	20,15	248,55	45
	Рагу из птицы	200	18,92	19,74	20,84	319,28	407
День 5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	198,44	42
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	220,00	112
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>23,22</b>	<b>20,14</b>	<b>89,44</b>	<b>855,72</b>	
полдник							
	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
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>21,15</b>	<b>18,51</b>	<b>60,71</b>	<b>547,28</b>	
	Среднее значение за период:					<b>1496</b>	