

Директор МБОУ «Русскоигнашкинская СОШ»

Утверждаю

О.В.Осокина

11.01.2021



**Примерное 10 дневное меню
для организации питания обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
МБОУ «Русскоигнашкинская СОШ»
на осенне- зимний, весенне- летний период
2020-2021 уч.год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----	------------------	----------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Рагу овощное	180	5,6	14,2	22,4	145,5	541*
	Котлеты особые	100	12,59	20,13	10,67	276,8	269
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283**
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
Итого за завтрак		580	25,15	35,53	94,36	710,09	
Второй завтрак	Йогурт для детского питания	200	10,00	7	6,4	136,00	129**
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Бутерброды с маслом	100	11,92	13,37	19,39	296,67	3М2012
	Котлета любительская	100	12,2	3,6	4,96	106	346****
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,75	237СБР2013
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294СБР2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	6,4	1,2	33,4	94	108СБР2013
Итого за завтрак		640	42,23	25,42	133,06	910,03	
Второй завтрак	Кондитерское изделие	200	11,2	10,52	24,68	161,32	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Булочка с начинкой	80	10,5	6,26	33,3	230	458СБР2013
	Каша «Дружба» с сахаром	250	15,26	21,66	35,06	326,2	260СБР2013
	Кисель с витаминами	200	0	0	18,4	74	501СБР2013
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
Итого за завтрак		630	31,86	29,12	120,16	804,2	
Второй завтрак	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112СБР2013
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Салат из свежих овощей	100	0,9	5,1	3,6	64	19СБР2013
	Гуляш	100	13,9	6,5	3,2	132	437*
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	516*
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294СБР2013
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
Итого за завтрак							

Второй завтрак	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112СБР2013
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,9	5,1	3,6	64	4**
	Жаркое по-домашнему	180	11	11,7	7,8	180	392*****
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283**
Итого за завтрак		580	25,16	25,38	114,99	795,79	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,4	0,4	184	518СБР2013
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,75	237СБР2013
	Котлеты	100	14,25	14	11,4	228,8	381СБР2013
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294СБР2013
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
Итого за завтрак		600	32,36	22,45	120,11	816,17	
Второй завтрак	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112СБР2013
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Винегрет овощной	100	1,55	6,44	4,8	96,34	55
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,13	347,23	406СБР2013
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271**
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108
Итого за завтрак		650	30,78	30,48	109,37	771,72	
Второй завтрак	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112СБР2013
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Булочка с начинкой, с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	458СБР2013
	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	260СБР2013
	Кофейный напиток со сгущенном молоком	200	2,9	2	20,9	113	501СБР2013
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
Итого за завтрак		630	27,65	23,71	133,85	866,26	

Второй завтрак	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112СБР2013
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Фрикадельки тушеные в соусе	100	13,75	14,63	9,75	225	392
	Макаронные изделия отварные	200	8,4	9,84	56,4	352,8	516
	Салат овощной	100	0,9	5,1	3,6	64	4**
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	501СБР2013
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
Итого за завтрак		700	29,57	30,77	115,19	864,44	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,4	0,4	184	518СБР2013
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,9	5,1	3,6	64	4**
	Рыба тушеная в соусе	100	14,7	2,1	7,6	108	347*****
	Гороховая каша	180	6,3	7,38	42,3	264,6	241**
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283**
	Хлеб пшеничный в/с	100	6,4	1,2	33,4	174	108СБР2013
Итого за завтрак		680	28,86	15,78	114,79	724,39	
Второй завтрак	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	112СБР2013
Среднее значение за период:		647	30,12	25,88	115,37	795,91	