

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Магобрагинская основная общеобразовательная школа»

Десятидневное меню (для детей с ОВЗ)



Дни	Наименование блюда	Номер технологическо й карты	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность
1 день	1. Каша молочная из манной крупы	№ 181	250,0	7,9	12,2	35,6	280,7
	2. Бутерброд с сыром	№ 3	30/15/5	5,8	8,3	14,8	157,0
	3. Кофейный напиток с молоком	№379	200,0	3,6	2,2	28,3	151,8
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						665,6
			ОБЕД				
	1. Борщ с капустой и картофелем	№82	250,0	107,0	4,8	14,6	109,5
	2. Салат из картофеля с солёными огурцами	№ 25	60,0	2,3	7,7	13,3	130,9
	3. Каша рассыпчатая гречневая	№302	180,0	10,0	9,5	26,5	251,5
	4. Тефтели мясные	№ 279	100,0	9,8	10,5	12,6	189,1
5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0	
6. Хлеб пшеничный (ружаной)	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6	
7. Яблоко	№ 338	150,0	0,6	0,6	14,7	70,3	
Итого:						953,8	
Всего:						1619,4	
		ЗАВТРАК					
2 день	1. Омлет натуральный	№ 210	150,0	13,9	20,3	16,4	289,7
	2. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	3. Бутерброд с маслом	№1	30\10	2,6	8,8	14,3	147,0
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						577,8
		ОБЕД					
		№103	250,0	2,6	2,8	24,2	132,5
	1. Суп картофельный с макаронами	№53	60,0	1,0	2,5	4,9	46,3
	2. Салат из свеклы с зелёным горошком	№ 302	180,0	6,6	7,0	58,2	261,5
	3. Рис отварной	№ 268	100,0	15,6	11,6	15,7	228,8
	4. Котлета	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	5. Хлеб пшеничный (ружаной)						

	6. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	Итого:						871,7
	Всего:						1449,5
3 день		ЗАВТРАК					
	1. Каша молочная пшеничная	№ 173	250,0	9,8	12,6	61,7	400,0
	2. Бутерброд с повидлом	№2	30\20\5	2,6	4,6	27,4	161,0
	3. Чай с сахаром	№ 376	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						697,1
		ОБЕД					
	1. Ци из свежей капусты с картофелем	№88	250,0	1,6	4,9	11,5	96,7
	2. Винегрет овощной	№67	60,0	0,8	6,0	4,4	75,1
	3. Рыба тушеная с овощами	№ 229	120\75	13,8	7,8	6,5	150,0
	4. Картофельное пюре	№ 128	180,0	3,7	5,8	24,5	164,7
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	7. Яблоко	№ 338	150,0	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:						759,4
	Всего:						1456,5
4 день		завтрак					
	1. Бутерброд с сыром	№ 3	30 /15/5	5,8	8,3	14,8	157,0
	2. Чай с лимоном	№ 377	200\7	0,2	0,0	16,0	65,0
	3. Каша вязкая молочная из риса	№ 182	250,0	8,3	17,2	69,3	355,7
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						653,8
		ОБЕД					
	1. Суп картофельный с бобовыми	№102	250,0	5,0	5,3	23,8	163,7
	2. Икра кабачковая(пром. производства)	Пр.	60,0	1,2	5,4	5,1	73,2
	3. Гуляш	№ 246	100,0	12,5	12,9	4,0	182,2
	4. Макароны отварные	№ 309	180,0	6,6	5,4	38,9	223,2
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6

	6. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	7. Йогурт	пр	95,0	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого:						929,9
	Всего:						1583,7
5 день		ЗАВТРАК					
	1. Сырники из творога	№219	160\40	33,6	22,8	20,5	421,2
	2. Какао с молоком	№282	200,0	3,7	3,2	26,7	150,8
	3. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						648,1
		ОБЕД					
	1. Рассольник Ленинградский	№96	250,0	2,1	5,1	20,5	136,2
	2. Салат из свеклы отварной	№52	60,0	0,9	3,6	5,0	55,7
	3. Каша рассыпчатая гречневая	№302	180,0	10,2	7,2	46,2	291,6
	4. Биточки	№268	100,0	12,4	9,2	12,5	183,5
	5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,5
	6. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,5
	Итого:						869,1
	Всего:						1517,2
		ЗАВТРАК					
6 день							
	1. Бургерборд с маслом	№1	30\10	2,6	8,8	14,3	147,5
	2. Кофейный напиток с молоком	№379	200,0	3,6	2,7	28,3	151,4
	3. Омлет натуральный	№210	150,0	13,9	20,3	16,4	289,7
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						664,6
		ОБЕД					
	1. Суп картофельный с макаронами	№103	250,0	2,6	2,8	24,2	132,5
	2. Салат из белокочанной капусты	№45	60,0	0,9	3,1	5,4	52,4
	3. Картофельное пюре	№128	180,0	3,6	5,7	24,5	164,7
	4. Рыбная котлета	№234	100,0	6,7	7,6	12,4	275,0
	5. Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	6. Хлеб пшеничный\ужаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6

	7.Йогурт	пр	95,0	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого:						912,2
	Всего:						1576,8
7 день		ЗАВТРАК					
	1.Запеканка из творога	№223	150,0	30,9	22,9	36,0	310,7
	2. Чай с сахаром	№376	200,0	0,1	0,0	15,0	60,0
	3. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						446,8
		ОБЕД					
	1.Борщ с капустой и картофелем	№82	250,0	107,0	4,8	14,6	109,5
	2.Икра кабачковая(пром.производства)	Пр.	60,0	1,2	5,4	5,1	73,2
	3. Плов из птицы	№291	250,0	16,2	8,1	72,2	414,2
	4.Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	5. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	6.Дюлоко	№338	150,0	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого:						869,8
	Всего:						1316,6
8 день		ЗАВТРАК					
	1. Каша молочная из манной крупы	№181	250,0	7,9	12,2	35,6	280,7
	2.Бутерброд с повидлом	№2	30\20\5	2,5	3,9	27,6	156,0
	3. Какао с молоком	№282	200,0	3,7	3,2	26,7	150,8
	4. Хлеб пшеничный	Пр.	30,0	2,4	0,3	0,6	76,1
	Итого:						663,6
		ОБЕД					
	1.Рассольник Ленинградский	№96	250,0	2,1	5,1	20,5	136,2
	2.Винегрет овощной	№67	60,0	0,8	6,0	4,4	75,1
	3. Гуляш	№246	100,0	12,5	12,9	4,0	182,2
	4.Сложный гарнир	№312\321	180,0	7,7	8,4	25,6	212,7
	5.Соки фруктовые или ягодные	№389	200,0	8,0	0,0	64,0	100,0
	6. Хлеб пшеничный\ржаной	Пр.	30\20	3,7	0,6	20,6	102,6
	7.Апельсин	№338	150,0	0,4	0,0	19,0	78,0

