

Утверждаю

Директор

Е.М.Соломатова



Приказ №97 от 08.08.2022 г

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд
в школьной столовой для обучающихся с ОВЗ
МБОУ «Морозовская школа»**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День первый						
Завтрак						
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,3	8,9	25,5	207,38	100
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Бутерброд с сыром	50	6,62	9,48	10,08	152,0	341
Итого					421,0	
Обед						
Суп крестьянский с крупой пшеничной со сметаной	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
Итого					500,96	
Итого за день					921,96	
День второй						
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	95
Бутерброд со сливочным маслом	50	1,7	15,1	10,26	183,6	344
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Итого					491,39	
Обед						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	22
Котлета рыбная	100	10,36	1,93	6,79	85,93	143
Пюре картофельное	200	2,13	4,04	15,53	106,97	216
Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	238
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	270
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					519,41	
Итого за день					1010,8	
День третий						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	39,61	210,13	105
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	342,344

Итого					666,1	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,6	15
Кура отварная	100	18,2	18,2	0,97	242,7	192
Макаронные изделия отварные с овощами	200	3,59	3,93	22,82	141,04	205
Соус сметанный	30	1,68	11,84	3,36	126,72	236
Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0	28,02	116,19	247
Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	8,4	102,5	
Итого					832,75	
Итого за день					1498,85	
День четвертый						
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	97
Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	269
Булочка «веснушка»	50	4,61	4,41	35,3	199,3	277
Итого					531,47	
Обед						
Запеканка из творога с повидлом	120	29,22	12,11	29,1	342,23	124
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	243
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
Итого					622,54	
Итого за день					1154,01	
День пятый						
Завтрак						
Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	93
Булочка дорожная	100	4,13	8,0	34,12	345,00	283
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	256
Итого					690,18	
Обед						
Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	9
Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	171
Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30,00	175,87	196
Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	238
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	270
Хлеб ржаной	40	1,8	0,3	8,4	102,5	
Итого					693,19	
Итого за день					1383,37	
День шестой						
Обед						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	45
Булочка «веснушка»	100	4,61	4,41	35,3	199,3	277
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	270

Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
День седьмой						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	103
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	270
Батон/тост пшеничный с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	
Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
Итого					692,37	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	121,4	6
Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	173
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					639,35	
Итого за день					1385,72	
День восьмой						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	39,61	210,13	105
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
Бутерброд со сливочным маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	344
Итого					512,42	
Обед						
Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,72	10,24	6,38	120,72	16
Запеканка картофельная с говядиной	120	25,53	24,78	18,43	400,75	167
Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	262
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					698,12	
Итого за день					1210,54	
День девятый						
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	106
Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81,0	269
Бутерброд с джемом	60	1,72	4,20	32,90	178,30	346
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,5	18,5	84,6	
Итого					599,77	
Обед						
Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	19

Гуляш мясной	120	21,68	24,21	6,74	331,53	162
Макароны отварные	200	3,68	3,53	23,55	140,73	204
Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	21,15	85,07	249
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого					775,37	
Итого за день					1375,14	
День десятый						
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	97
Напиток клюквенный	200	0,11	0,0	21,07	84,69	262
Булочка «Нежная»	100	4,96	7,12	36,14	387,60	278
Итого					717,21	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,16	4,6	113,92	18
Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,86	10,81	111,11	27
Оладьи с джемом	100	9,35	8,63	81,39	440,63	296
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	256
Итого					861,69	
Итого за день					1578,9	