

Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №2 с.п.Атажукино

"1 " октябрь 2024 г.

МОУ СОШ №2 с. п. Атажукино
 Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ

	Прием пищи	Наименование	Выход блюд	Пищевые продукты (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Б	Ж	У		
1 день	завтрак	Манная каша	210	4.8	8.2	30.4	220	302
		Чай	200	0	0	12.2	48.78	376
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	0
		Итого за завтрак:	440	8.28	8.72	62.2	376.28	
	обед	Биточки мясные говяжьи с подливой	110	12.97	11.78	15.99	234.54	268
		Макаронный гарнир	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
		Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Свекла отварная в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
	Итого за обед:	560	22.56	20.51	84.69	640.56		
2 день	завтрак	Овсянная каша со сливочным маслом	200	7.82	12.83	34.27	285	182
		Чай	200			12.2	48.78	376
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	
		Итого за завтрак:	440	11.3	13.35	66.07	441.28	
	обед	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84.29	11.26	3.51	290	308
		Пшеничный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
		Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Тортимилка	20	3.5	13	64	387	
	Итого за обед:	540	100.62	34.39	149.23	1144.3		

3 день	завтрак	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5.1	10.72	33.42	251	182
		Чай	200	0	0	12.2	48.78	376
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	
		Итого за завтрак:	440	8.58	11.24	65.22	407.28	
	обед	Тефтели из говядины с соусом	130	11.78	12.91	14.9	223	286
		Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181	694
		Тушеная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
		Чай	200	0.07	0.02	15.2	62	376
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Итого за обед:	580	4.07	4.34	42.82	640.78	
4 день	завтрак	Отварные макароны со сливочным маслом и сыр	200	14.28	14.72	38.96	362.58	65
		Какао с молоком	200	3.99	3.17	14.42	102.31	382
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	
		Итого за завтрак:	440	21.75	18.41	72.98	572.39	
	обед	Рыбные котлеты(рыба) с подливой	110	15.78	12.14	0.28	83.25	234
		Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	679
		Чай	200	0.07	0.02	15.2	62	376
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Яблоко	100	1.1	0.33	23	89	368
		Итого за обед:	600	27.58	19.23	89.23	530.57	

5 день	завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом	200	9.94	7.48	47.78	307.26	679
		Чай	200	0	0	12.2	48.78	376
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	
	обед	Итого за завтрак:	440	13.42	8	79.58	463.54	
		Котлета из куриного филе со сметанным соусом	110	9.78	13.58	7.73	227.89	354
		Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
		Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.9	16
		Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Итого за обед:	560	25.02	24.37	93.75	755.04	
6 день	завтрак	Геркулесовая каша со сливочным маслом	200	7.82	12.83	34.27	285	182
		Чай	200	0	0	12.2	48.78	376
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	0
	обед	Итого за завтрак:	440	11.3	13.35	66.07	441.28	
		Плов из говядины	230	22.23	12	41.52	264	304
		Отварная свекла в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
		Чай	200	0.07	0.02	15.2	62	376
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
Итого за обед:	530	26.3	16.21	83.77	501.57			

7 день	завтрак	Манная каша со сливочным маслом	210	4.8	8.2	30.4	220	302
		Чай	200	0	0	12.2	48.78	376
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	0.01
		Итого за завтрак:	450	8.28	8.72	62.2	376.28	
	обед	Шницель куринный со сметанным соусом	110	11.13	16.33	8.47	223	354
		Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
		Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Тортимилка	20	3.5	13	64	387	
		Итого за обед:	520	3.5	23.02	143.68	1078.25	
8 день	завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом	200	9.94	7.48	47.78	307.26	679
		Чай	200	0	0	12.2	48.78	376
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	
		Итого за завтрак:	440	13.42	8	79.58	463.54	
	обед	Биточки мясные из говядины с подливой	110	12.97	11.78	15.99	234.54	268
		Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
		Чай	200	0.07	0.02	15.2	62	376
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Яблоко	100	1.1	0.33	23	89	368
		Итого за обед:	600	22.73	33.72	260.7	661.19	

9 день		Пшеничная каша со сливочным маслом	200	8.8	5.84	47.02	284.94	679
	Завтрак	Какао с молоком	200	3.99	3.17	14.42	102.31	382
		Хлеб	40	3.48	0.52	19.6	107.5	
		Итого за завтрак:	440	16.27	9.53	81.04	494.75	
	обед	Рыбные котлеты(рыба) с подливой	110	15.78	2.14	0.28	83.25	234
		Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181	694
		Тушеная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
		Чай	200	0.07	0.02	15.2	62	376
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Итого за обед:	560	23.3	22.18	59.43	501.03	
Завтрак	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5.1	10.72	33.42	251	182	
	Чай	200	0	0	12.2	48.78	376	
	Хлеб	40	3.48	0.552	19.6	107.5		
		Итого за завтрак:	440	8.58	11.272	65.22	407.28	
10 день	обед	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	311
		Пшеничный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
		Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.9	16
		Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
		Хлеб	40	3.07	1.07	20.9	107.2	
		Итого за обед:	580	60.05	53.57	142.84	821.54	