

Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №2 с.п.Атажукино
 О.Ю. Тезадова
 "1" сентября 2023 г.

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

Сезон осенне-зимний

	Прием пищи	Наименование	Выход блюдов	Пищевые продукты (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1 день	завтрак	Суп молочный (гречневый)	250	4,85	7,24	17,36	154,4	0,625
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33
		Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4,872	11,648	24,08	220,64	
		Итого за завтрак:	500	11,282	20,508	50,29	429,68	
	обед	Суп крестьянский	160	1,07	2,71	6,39	57,2	4,47
		Котлета из куриного филе, с соусом сметанным	165	16,56	21,91	36,59	411,78	0,22
		Гречка рассыпчатая	155	7,708	5,797	37,03	238,13	702
		Хлеб	40	2,46	0,856	16,72	85,76	
		Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,4	856
		Итого за обед:	700					
2 день	завтрак	Каша рисовая	250	9,71	15,45	72,35	479,72	
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33
		Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4,872	11,648	24,08	220,64	
		Итого за завтрак:	500					
	обед	Борщ	200	1,71	0,96	3,01	36,1	5,54
		Куры отварные с соусом	100	14,8	17,73	2,73	230	1,45
		Каша вязкая пшеничная	180	8,205	11,025	47,07	320,4	0
		Кисель	180	0	0	9,8	40	1,2
		Хлеб	40	2,46	0,856	16,72	85,76	
		Итого за обед:	700					

3 день	завтрак	Запеканка	190	31,83	22,99	34,89	480,7	0,44
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33
		Салат из моркови	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4
		Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	4,872	11,648	24,08	220,64	
		Итого за завтрак:	500					
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,236	2,361	14,52	98,54	6,875
		Тефтели, соус	90/60	19,525	16,875	7,613	264,03	0,26
		Кисель	200	0	0	10,8	44	1,3
		Салат витаминный	60	1,08	0,18	8,62	40,4	
		хлеб	40	2,46	0,856	16,72	85,76	
	Итого за обед:	700						
4 день	Завтрак	Каша манная	200	7,8	5	39,2	224	1,52
		Чай	200	1,73	1,8	9,83	61	0,36
		Хлеб с маслом и сыром	70/15/15	6,96	16,64	34,4	34,4	
		Итого за завтрак:	500					
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,47	4,125	0,29	74,79	13,15
		Рыба припущенная, макароны отварные	100/150	43,83	5,94	0,77	231,25	
		Чай	200	1,73	1,8	9,83	61	0,36
		Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7
		Хлеб	40	4,3	1,5	29,3	150,08	
		Итого за обед:	700					

5 день	Завтрак	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36
		Чай	200	1,73	1,8	9,83	61	0,36
		Хлеб с маслом и сыром	70/15/15	6,96	16,64	3,44	315,2	
		Итого за завтрак:	500					
	обед	Суп гороховый	180	3,3	1,7	10,5	88,95	3,5
		Гуляш из говядины	90	2,29	17,56	5,16	182,7	591
		Гарнир пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
		Кисель	180	0	0	9,8	40	1,2
		Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,42	52,44	19,47
		Хлеб	40	2,46	0,856	16,72	85,76	
		Итого за обед:	700					
6 день	завтрак	Яйцо отварное	200	5,17	4,608	0,25	63,17	
		Чай	200	1,73	1,8	9,83	61	0,36
		Хлеб с маслом и сыром	70/15/15	6,96	16,64	3,44	315,2	
		Итого за завтрак:	500					
	обед	Суп картофельный с рисом	180	3,3	1	12,57	85,14	
		Гуляш из куриного филе	90	10,61	1,7	10,5	88,95	3,5
		Пшенка	150	6,84	9,19	39,225	267	
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	40	1,2
		Салат из моркови с сахаром	60	0,648	0,108	5,172	24,24	3,75
		Хлеб	40	2,46	0,856	16,72	85,76	0
		Итого за обед:	700					

7 день	Завтрак	Суп молочный (гречневый)	200	3,49	5,21	12,5	111,19	0,45
		Чай	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33
		Хлеб	70/15/15	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01
		Итого за завтрак:	500					
	обед	Суп крестьянский	180	1,54	0,87	2,71	32,49	4,99
		Котлета из говядины с подливой	150	2,29	11	14,44	166	8,67
		Кисель	180	0	0	9,8	40	1,2
		Хлеб	40	4,3	1,5	29,3	150,08	0,014
		Итого за обед:	550					
	8 день	Завтрак	Каша овсяная	200	8,72	8,72	30,94	192,6
Чай			200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33
Хлеб с маслом и сыром			70/15/15	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01
		Итого за завтрак:	500					
обед		Борщ	180	1,212	3,05	7,19	64,35	5,03
		Плов из говядины	240	11,55	3,14	25,43	178,27	13
		Кисель	180	0	0	9,8	40	1,2
		Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60					
		Хлеб	40	4,3	1,5	29,3	150,08	0,014
		Итого за обед:	700					

9 день		Каша манная	200	7,8	5	39,2	224	1,52
	Завтрак	Чай	200	1,73	1,8	9,83	61	0,36
		Хлеб с маслом и сыром	70/15/15	6,96	16,64	3,44	315,2	
		Итого за завтрак:	500					
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,06	2,97	4,74	53,85	9,468
		Рыба припущенная, макароны отварные	90/150	42,08/1,8	5,7/4,42	0,74/10,93	222/103,75	653,3/82
		Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
		Чай	180	1,54	0,87	2,71	32,49	4,99
		Хлеб	40	2,46	0,856	16,72	85,76	
		Итого за обед:	700					
Завтрак	Каша рисовая	200	7,76	12,36	57,8	383,77		
	Чай	200	1,73	1,8	9,83	61	0,36	
	Хлеб с маслом и сыром	70/15/15	6,96	16,64	3,44	315,2		
		Итого за завтрак:	500					
10 день	обед	Суп гороховый	180	3,3	1,7	10,5	88,95	3,5
		Курипная голень с подливой	90	7,2	0,85	23,95	240	643
		Гарнир пшеничный	150	25,6	25,98	5,6	229,5	679
		Чай	180	1,56	1,62	8,85	54,64	0,33
		Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,42	52,44	19,47
		Хлеб	40	2,46	0,856	16,72	85,76	
			Итого за обед:	700				