

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Голунова Н.Е.



приказ № 117 от 29.08.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ОВЗ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«Новописцовская средняя общеобразовательная школа»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 понедельник	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
	Гуляш куриный	50	10	10	3	150
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
	Хлеб	50	3,8	0,5	19,17	96,5
Итого за завтрак:		450	22	20	72,57	566,7
Неделя 1 понедельник	Лаша молочная	200	5,01	5,5	16,39	134,25
	Макаронные отварные	150	7,7	7,1	30,6	216,5
	Сосиска порционно	65	8,69	22,84	1,8	247,15
	Хлеб ржаной	100	5	0,6	22	92
		200	0,04	0,3	11,5	57,9
Итого за обед		715	26,44	36,34	82,29	747,8
Неделя 1 вторник	Каша пшеничная молочная	200	8,4	11,5	38,8	292,1
	Котлета порционно	50	8,69	22,84	1,8	247,15
	Компот	200	0,04	0,3	11,5	57,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	19,17	96,5
Итого за завтрак		500	20,93	35,14	71,27	693,65
Неделя 1 Вторник обед	Суп гороховый	250	6,59	5,28	16,33	134,75
	Греча отварная	100	8,2	6,5	42,8	262,4
	Гуляш куриный	50	10	10	3	150
	Хлеб ржаной	100	3,8	0,5	19,17	96,5
		200	0,2	0	14	56,8
Итого за обед:		700	28,79	22,28	95,3	700,45
Неделя 1 среда завтрак	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	19,17	96,5

Итого за завтрак:		400	28,2	16,7	55,67	485,7
Неделя 1 среда обед	Суп рыбный	200	5,8	3,8	12,12	114,8
	Макаронны отварные с сыром	150	7,7	7	30,6	216,3
	Хлеб ржаной	100	0,2	0	14	56,8
	Чай с сахаром	200	3,8	0,5	19,17	96,5
Итого за обед:		650	17,5	11,3	75,89	484,4
Неделя 1 четверг завтрак	Каша манная молочная	200	8,3	12,6	36,8	294,2
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	19,17	96,5
Итого за завтрак		490	20,7	20,7	67,37	538,1

Неделя 1 четверг обед	Лапша куриная	250	8	5,2	29,6	197
	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158,3
	Хлеб ржаной	100	0,2	0	14	56,8
	Сосиска порционно чай	65	8,69	22,84	1,8	247,15
Итого за обед:		765	24,46	38,4	81,5	768,96
Неделя 1 пятница	Греча отварная	150	8,2	6,5	42,8	262,4
	Гуляш куриный	50	10	10	3	150
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	19,17	96,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Итого завтрак:		450	22,4	17	71,37	535,3
Неделя 1 пятница обед	Суп картофельный	250	32	24,1	80	698,3
	Рис отварной	180	2,1	3,5	25	142
	Печень тушеная в соусе	25				135,84
	Хлеб ржаной	100	0,2	0	14	56,8
Итого за обед:		755	34,5	27,6	125,4	1059,34

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 понедельник	Макароны отварные с сыром	150	5	5,3	35	208	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	19,17	96,5	
Итого за завтрак:		400	9	5,8	60,57	330,9	
Неделя 2 понедельник	Суп гороховый	250	35	21,6	92,3	705,5	
	Вермишель отварная	150	7,7	7,1	30,6	216,5	
	Гуляш куриный	50	10	10	3	150	
	Хлеб ржаной	100	0,2	0	14	56,8	
Итого за обед	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	
		750	53,1	17,1	146,3	1155,2	
Неделя 2 вторник	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158,3	
	Сосиска порционнo	65	8,69	22,84	1,8	247,15	
	чай	200	3,8	3,5	11,1	90,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	19,17	96,5	
Итого за завтрак		465	19,29	32,54	55,77	592,75	
Неделя 2 Вторник обед	Суп картофельный	250	32	24,1	80	698,3	
	Рис отварной	180	10,5	17,5	35,02	339,68	
	Котлета	75	8	6	4	106	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	
Итого за обед		100	0,2	0	14	56,8	

Итого за обед:		805	50,9	47,6	139,42	1227,18
Неделя 2 среда завтрак	Макаронны отварные Котлета порционно Хлеб пшеничный Чай с сахаром	150 75 50 200	5 8 3,8 0,2	5,3 6 0,5 0	35 4 19,17 6,4	208 106 96,5 26,4
Итого за завтрак:		475	17	11,8	64,57	436,9
Неделя 2 среда обед	Суп рыбный Греча рассыпчатая Гуляш куриный Чай с сахаром Хлеб ржаной	200 150 50 200 100	5,8 7,7 10 0,2 0,2	3,8 7,1 10 0 0	12,12 30,6 3 6,4 14	114,8 216,5 150 26,4 56,8
Итого за обед		700	23,9	20,9	66,12	564,5
Неделя 2 четверг	Греча отварная Голень куриная отварная Хлеб пшеничный	150 200 100 50	8,2 0,4 22,4 3,8	6,5 0,1 18,23 0,5	42,8 14,4 7,03 19,17	262,4 60,1 281,25 96,5
Итого за завтрак:		4500	34,8	25,33	83,4	700,25
Неделя 2 четверг	Лапша молочная Макаронны отварные Чай с сахаром Сосиска порционно Хлеб ржаной	200 150 200 65 100	5,01 5 0,2 8,69 0,2	5,5 5,3 0 22,84 0	16,39 35 6,4 1,8 14	134,25 208 26,4 247,15 56,8
Итого за обед		715	19,19	33,64	73,59	672,6
Неделя 2 пятница	Каша пшениная Яйцо вареное Какао с молоком Хлеб пшеничный	200 40 200 50	6,3 4,8 4,6 3,8	12,6 4,1 4,3 0,5	28,86 0,3 12,4 19,17	254,04 56,6 106,7 96,5
Итого за завтрак		490	19,5	21,5	60,73	513,84
Неделя 2 пятница обед	борщ Пюре картофельное Гуляш куриный	200 150 50	8,4 3 10	11,5 5,7 10	38,8 23,7 3	292,1 158,3 150

