

Школа

МКОУ Тальменская СОШ №1

Утвердил: должность

Директор

## Примерное 10- дневное меню ОВЗ

фамилия

Зарубин Е.П.

Возрастная категория

12л и старше

дата

2 9 2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	200	9,71	11,73	31,13	248,89	54-25к
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн
			хлеб	Батон нарезной	40	2,8	0,5	15,7	94,2	пром
			фрукты	Банан	100	2,8	0	40,8	174,4	пром
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	5,5	0	54,5	54-1з
			<i>итого</i>		555	19,01	17,73	94,03	598,39	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	4,9	27,4	185	54-2с
			2 блюдо	Котлеты из курицы	100	11,33	4,8	12,53	171,06	54-5м
			гарнир	Каша рассыпчатая ячневая	200	4,4	5,9	15,2	218	54-12м
			напиток	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		810	26,83	20,63	90,58	821,33	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1365	45,84	38,36	184,61	1419,72	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,16	15,8	49	238,2	54-4г
				Гуляш из мясо птицы	100	5,8	4,5	16	134	260
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	пром
			фрукты							
				Помидоры в нарезке	60	0,3	0	2,3	10,5	54-3з

			<i>итого</i>		575	25,86	24,22	91,84	555,5		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей ( с зеленым горошком)	200	1,75	3,35	19	115	54-5с	
			2 блюдо	Запекнка из творога	200	19	21,6	30	443,2	54-1т	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
			хлеб черн.								
				Яблоко	150	0,8	0,6	17,8	98	пром	
				<i>итого</i>		810	26,55	26,28	96,25	823,17	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1385	52,41	50,5	188,09	1378,67		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир.( картофельное пюре + капуста тушеная)	180	2,84	5,5	19	142	312/321	
				Птица жаренная	100	9,12	10,6	21	139	293	
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4	54-5хн	
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	пром	
			фрукты								
				Булочка насыпная	50	2,4	3,5	13	73	пром	
				<i>итого</i>		565	18,96	20,02	94,94	557,4	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	1,9	21	145	54-7с	
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	8,25	7	4,12	165,75	54-2м	
			гарнир	Рис отварной	200	4,8	8,9	40,67	190,67	54-6г	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	28,1	120	54-9гн	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
			хлеб черн.	Булочка насыпная	50	2,4	3,5	8	73	пром	
				<i>итого</i>		810	26,55	25,53	124,94	834,99	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1375	45,51	45,55	219,88	1392,39		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	200	6	9	73	277,3	54-1г	
				Тефтели (мясо говядина)	120	13	10	7,8	176,83	54-8м	

			гор.напиток	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн	
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	40	2,8	0,42	13,44	82	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		560	22,1	19,42	100,94	563,73		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	4,9	10,4	185	54-2с	
			2 блюдо	Птица жаренная	100	9,12	10,6	1,69	129	293	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,16	9,8	35,9	245,3	54-4г	
			напиток	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4	54-5хн	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		810	22,58	26,03	99,54	821,27		
1	4	<b>Итого за день:</b>			1370	44,68	45,45	200,48	1385		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по- домашнему	200	13,4	15,8	43	239	54-9м	
				Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з	
			гор.напиток	Сок	200	1	0	15	138	389	
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	40	2,8	0,42	13,44	82	пром	
			фрукты								
				Ватрушка с повидлом	60	3,9	1,33	23,4	82	пром	
			<i>итого</i>		560	21,6	17,55	96,64	550,1		
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250	2	4,9	15,3	168,75	54-3с	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом (говядина)	200	17	19,4	14,4	321	54-10м	
			гарнир								
			напиток	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
			хлеб черн.								
				Банан	100	2,8	0	40,8	174,4	пром	

			<i>итого</i>		810	26,8	25,03	99,95	831,12			
1	5	<b>Итого за день:</b>			1370	48,4	42,58	196,59	1381,22			
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшена	200	13,4	11,3	68,8	292,1	54-6к		
				Масло сливочное (порциями)	10.	0,9	8,3	0,1	74,9	53-19з		
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн		
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	пром		
			фрукты	Яблоко	130	0,8	0,6	17,8	80,6	пром		
			<i>итого</i>				565	18,1	20,62	106,54	556	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с клеками	250	5,25	4	16,2	205,77	54-6с		
			2 блюдо	Гуляш из говядины	100	11,25	12	9,12	211,75	54-2м		
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,16	9,8	35,9	245,3	54-4г		
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн		
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				810	26,66	26,53	90,67	829,79	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1375	44,76	47,15	197,21	1385,79			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	200	6	6,39	42	223	54-1г		
				Птица жаренная	120	9,12	10,6	8	121	293		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	28,1	120	54-9гн		
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	40	2,8	0,42	13,44	82	пром		
			фрукты									
			<i>итого</i>				560	21,72	20,91	91,54	546	
2	2	Обед	закуска	Помидоры в нарезке	100	0,67	0	4,17	19,17	54-3з		
			1 блюдо	Суп с бобовыми (фасоль)	250	1,9	4,22	16,06	285	54-9с		
			2 блюдо	Жаркое по- домашнему	220	13,4	15,8	19,7	268	54-9м		

			гарнир								
			напиток	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4	54-5хн	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		830	22,57	20,75	91,48	834,14		
2	2	<b>Итого за день:</b>			1390	44,29	41,66	183,02	1380,14		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая ячневая	200	4,4	5,9	42	222,2	303	
				Котлета ( мясо говядина)	120	12,8	13,9	35,2	183,2	54-4м	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		555	20,2	20,22	97,04	513,8		
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2	4,9	15,3	168,75	54-3с	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	15,1	13,1	14	249,8	54-3м	
			гарнир								
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	28,1	120	54-9гн	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
			хлеб черн.								
				Сок с трубочкой	200	1	0	20	143	пром	
		<i>итого</i>		910	26,7	22,23	100,45	822,12			
2	3	<b>Итого за день:</b>			1465	46,9	42,45	197,49	1335,92		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	220	15	19	64,7	350,9	54-12м	
			гор.напиток	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4	54-5хн	
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	40	2,8	0,42	13,44	82	пром	
			фрукты								
			Огурец в нарезке	100	0,5	0	1,8	15,2	54-2з		

			<i>итого</i>		560	20,1	19,42	108,44	569,5		
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	3,89	6,72	11,47	254,75	54-12с	
			2 блюдо	Котлеты из курицы	100	11,33	4,8	12,53	171,06	54-5м	
			гарнир	Макароны отварные	200	6	6,39	42	241,8	54-1г	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	
			хлеб бел.	Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		810	26,22	18,64	95,45	834,58		
2	4		<b>Итого за день:</b>			1370	46,32	38,06	203,89	1404,08	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	200	3,6	6,8	28,4	169,1	54-11г	
				Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	15,5	12	47	157,4	54-8р	
			гор.напиток	Сок	200	1	0	20	138	389	
			хлеб	Хлеб белый пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	пром	
			фрукты								
			<i>итого</i>		555	22,9	19,22	108,84	546,5		
2	5		Обед	закуска							
		1 блюдо		Щи с капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	5.	27	187,75	54-1с	
		2 блюдо		Бефстроганов из отварной говядины	100	9	15	2,4	199,9	54-1м	
		гарнир		Каша гороховая	200	6,4	1,2	32	195	199	
		напиток		Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн	
		хлеб бел.		Хлеб белый пшеничный	60	4,8	0,73	23,05	140,57	пром	
		хлеб черн.									
		<i>итого</i>			810	26,5	21,23	96,85	829,92		
2	5	<b>Итого за день:</b>			1365	49,4	40,45	205,69	1376,42		
		<b>Среднее значение за период:</b>			1383	46,851	43,221	197,7	1383,94		