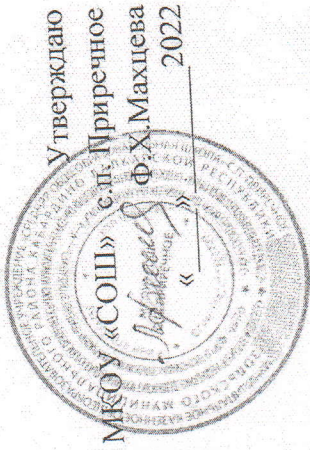




**Примерное 10 - дневное меню питания детей с ОВЗ на 2022-2023 учебный год.
Завтрак**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	3,80	15,80	116	272
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого за завтрак			7,23	4,15	32,88	200,7	
День 2							
Завтрак	Суп пшеничный молочный	200	6,00	6,40	30,60	196	277
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого за завтрак			8,83	6,75	47,68	280,7	
День 3							
Завтрак	Каша манная с маслом	200	6,0	6,40	30,60	196	283
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого за завтрак			9,23	8,55	45,48	288,7	
День 4							
Завтрак	Суп молочный макарон издел	200	6,02	6,46	20,66	167,71	259
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого за завтрак			8,85	6,81	37,74	252,41	
День 5							
Завтрак	Суп рисовый молочный	200	6,02	6,46	20,66	167,71	272
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого за завтрак			7,23	4,15	32,88	200,7	
Неделя II							
День 1							

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	3,80	15,80	116	277
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого завтрак			8,83	6,75	47,68	280,7	
День 2							
Завтрак	Суп пшеничный молочный	200	7,4	3,5	39,1	208	182
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого завтрак			10,89	10,11	49,71	327,66	
День 3							
Завтрак	Каша манная с маслом	200	6,0	6,40	30,60	196	681
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого завтрак			6,68	5,32	42,03	248,12	
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	3,80	15,80	116	277
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого завтрак			8,83	6,75	47,68	280,7	
День 5							
Завтрак	Суп рисовый молочный	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	147
Итого завтрак			8,1	11,66	39,77	299,98	
Среднее значение за период:			55,45	35,46	211,37	1325,29	



Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ» с.п. Приречное
 Ф.Х. Махцева
 2022

Примерное 10 - дневное меню учащихся на 2022-2023 учебный год.
 Обед.
 Возрастная категория от 12 и старше (ОВЗ I)
 Сезон: осенне-зимний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 1							
Обед	Овощи свежие с маслом растительным	80	0,3	3,9	9,3	40,7	11
	Суп гороховый	200	2,15	1,6	23,87	236,75	37
	Плов из индейки	200	8,12	17,97	28,48	299,15	265
	Компот из свежих яблок	180	7,76	0,76	14,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	110	4,14	0,94	27,36	115,73	147
Итого		720	23,97	25,27	134,87	840,69	
День 2							
Обед	Борщ со сметаной	200	2,72	2,05	10,67	139,25	59
	Тефтели мясные в томатном соусе	100	9,39	15,19	11,76	152,5	286
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	1,6	13,6	113,0	679
	Кисель	200	0,80	0	15,0	125,9	118
	Хлеб пшеничный	110	4,14	0,94	27,36	115,73	147
Итого		750	24,907	25,028	105,014	820,718	
День 3							
Обед	Отварная свекла с растительным маслом	80	0,450	4,6	5,35	42,76	18
	Суп перловый со сметаной	200	4,8	4,49	22,8	258,3	74
	Биточки куриные в сметанном соусе	160	8,26	8,21	12,8	132,47	123
	Каша кукурузная вязкая	150	5,2	1,3	15,7	184,0	679
	Чай с сахаром	200	0,22	4,06	13,3	52,58	133

	Хлеб пшеничный	110	4,14	0,94	27,36	115,73	147
Итого		840	23,87	24,0	105,41	832,84	
День 4							
	Суп с красной фасолью	200	3,2	2,80	11,95	135,575	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,97	0,89	9,47	145,91	90
	Рис припущенный	150	8,6	7,2	14,3	165,4	181
	Кампот из яблок	180	7,76	0,76	14,86	69,36	399
	Хлеб пшеничный	110	4,14	0,94	27,36	115,73	147
Итого		740	23,41	24,13	107,38	880,915	
День 5							
	Морковь тертая с сахаром	80	0,557	0,048	4,424	14,338	10
	Суп крестьянский со сметаной	200	3,025	3,025	16,5	185,1	39
	Котлеты из говядины	100	11,53	15,1	12,07	161,67	282
	Каргофельное пюре	150	3,9	5,61	19,64	170,6	58
	Кисель	180	0,80	0	15,0	125,9	118
	Хлеб пшеничный	110	4,14	0,94	27,36	115,73	147
Итого		820	23,952	24,723	102,994	810,338	
Неделя II							
День 1							
	Овощи свежие с маслом растительным	80	0,3	3,9	9,3	40,7	11
	Суп гороховый	200	2,15	1,6	23,87	236,75	37
	Плов из индейки	200	8,12	17,97	28,48	299,15	265
	Компот из свежих яблок	180	7,76	0,76	14,86	69,36	124
	Хлеб пшеничный	110	4,14	0,94	27,36	115,73	147
Итого		770	23,27	25,57	111,97	808,69	
День 2							
	Борщ со сметаной	200	2,72	2,05	10,67	139,25	59
	Тфтели мясные в томатном соусе	150	9,39	15,19	11,76	152,5	286
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	1,6	13,6	113,0	679
	Кисель	200	0,80	0	15,0	125,9	118
	Хлеб пшеничный	110	4,14	0,94	27,36	115,73	147
		40	1,4	5,2	22,2	160,0	603
Итого		800	24,907	25,028	105,014	820,718	

