

Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ с.п. Кременчуг -
 М.В. Багова
 2024 г.



Примерное 10-дневное меню для 5-11 классов с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
1-й прием	Каша геркулесовая вязкая	200	5,08	8,82	29,22	206,68	162
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	400	5,28	8,82	43,22	234,68	1105
2-й прием	Биточки мясные говяжьи	90	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 пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	100	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		22,56	20,51	84,69	640,56	
День 2							
1-й прием	Печенье	60	4,5	5,88	44,4	249,48	89
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	260	4,7	5,88	58,4	277,48	
2-й прием	Куриные грудинка в см	90	21,42	17,56	5,16	185,7	591
	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 пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия	20	0	0,02	15,98	64,64	
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		34,25	27,71	102,86	717,64	
День 3							
1-й прием	Каша рисовая	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	400	5,07	7,17	62,8	307,6	1247
2-й прием	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

	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		19,3	32,95	74,05	640,78	

День 4

1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
	Итого	100	2,8	2,5	3,9	50	
2-й прием	Рыба жаренная	90	15,78	12,14	0,28	83,25	234
	Рисовый гарнир	150	7,56	5,67	29,85	189,12	679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	-
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		26,58	19,56	101,03	529,52	

День 5

1-й прием	Печенье	60	4,5	5,88	44,4	249,48	89
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	260	4,7	5,88	58,4	277,48	
2-й прием	Котлета из куриного филе	90	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	58,90	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		25,02	24,37	93,75	755,04	

День 6

1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
	Итого	100	2,8	2,5	3,9	50	
2-й прием	Плов из говядины	230	22,23	12,00	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		25,58	20,27	86,23	602,56	

День 7

1-й прием	Каша пшеничная	200	8,8	7,62	50,5	306	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	400	9	7,62	64,5	334	
2-й прием	Шницель куриный	90	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 пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		46,06	51,51	149,79	1123,25	

День 8

1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
	Итого	100	2,8	2,5	3,9	50	
2-й прием	Биточки мясные из говядины	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268,00
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,20	62,00	376,00
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20	-
	Фрукты	180	0,76	0,65	19,65	87,92	-
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		22,39	18,04	98,19	660,11	

День 9

1-й прием	Печенье	60	4,5	5,88	44,4	249,48	89
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого	260	4,7	5,88	58,4	277,48	
2-й прием	Рыба жаренная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234,00
	Картофельное пюре	150	3,45	15,70	16,33	181,00	694,00
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,20	62,00	376,00
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		23,30	22,18	59,43	501,03	

День 10

1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
	Итого	100	2,8	2,5	3,9	50	386
2-й прием	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	311

	Пшеничный гарнир	150	6,60	5,72	37,88	229,50	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,90	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20	-
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		60,05	53,57	142,84	821,54	
	Итого за 10 дней		349,74	341,92	1354,18	8900,75	