

Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ с.п. Кременчуг - Константиновское
 М.В. Багова
 << сентябрь 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для 1-4 классов с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1-й прием	Каша геркулесовая вязкая	200	5,08	8,82	29,22	206,68	162
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
2-й прием	запеканка творожная со сметаной	150	26,94	17,15	30,21	382,83	366
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Суммарный объем блюда	860					
			36,09	27,64	123,03	823,01	
Неделя 1							
День 2							
1-й прием	Печенье	60	4,5	5,88	44,4	249,48	89
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
2-й прием	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	185,7	591
	Каша пшеничная	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Какао с молоком	180	3,16	3,34	22,94	130,6	959
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	770					
Итого			39,61	33,69	147,56	943,68	
Неделя 1							
День 3							
1-й прием	Каша рисовая	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
2-й прием	Котлета из куриного филе, с соусом	90	10,91	15,66	8,87	220,5	307
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679

	Салат из отварной свеклы с зеленым	60	1	2,51	4,91	46,26	34
	Кисель	180	0	0	13,77	44,64	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты (банан)	100	1	1	11	50	88
	Суммарный объем блюда	1010					
	Итого		28,51	33,02	158,09	1006,65	

Неделя 1

День 4

1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
2-й прием	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия(печенье)	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	655					
	Итого		28,56	14,63	84,57	557,42	

Неделя 1

День 5

1-й прием	Печенье	60	4,5	5,88	44,4	249,48	89
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
2-й прием	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Тефтели из говядины	90	9,37	13,7	10,8	181,44	462
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	142
	Салат из белокачанной капусты	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Какао с молоком	180	3,16	3,34	22,94	130,6	959
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	780					
	Итого		26,7	41,05	131,23	949,28	

Неделя 2

День 6

1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
2-й прием	Плов из говядины	250	22,84	19,12	40,14	424	304
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	180	0,11	0,018	13,68	55,32	377

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (банан)	100	2,2	0,4	31,05	152,24	88
	Суммарный объем блюда						
	Итого	740	31,88	26,758	114,69	845,1	

Неделя 2

День 7

1-й прием	Каша пшенная	200	8,8	7,62	50,5	306	679
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
2-й прием	Жаркое по-домашнему с птицей	270	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Свежие овощи	60	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Кисель	180	1,26	1,8	20,16	104,4	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия (печенье)	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	965					
	Итого		27,7	29,18	148,78	955,58	

Неделя 2

День 8

1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
2-й прием	Котлета из говядины	90	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир -отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия (пряники)	25	0,6	0,71	16,8	76	89
	Суммарный объем блюда	655					
	Итого		27	22,84	101,2	691,86	

Неделя 2

День 9

1-й прием	Печенье	60	4,5	5,88	44,4	249,48	89
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
2-й прием	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0	15,88	64,2	

	Суммарный объем блюда	790					
	Итого		27,42	17,58	132,15	741,9	
Неделя 2							
День 10							
1-й прием	Йогурт 2,5% жирн.	100	2,8	2,5	3,9	50	386
2-й прием	Птица, тушенная в соусе	90	25,6	25,98	5,6	240	643
	Каша пшенная	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Салат из белокачанной к	60	1,11	2,59	13,8	85,41	336
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	88
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		39,78	38,26	105,88	784,51	
	Итого за 10 дней		313,25	284,648	1247,18	8298,99	