

Утверждаю:

Директор МОУ « СОШ с. Рефлектор Ершовского района Саратовской области» им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.



С.В. Поликарпова

01.09.2021г.

10 дневное меню

Для обучающихся ОВЗ МОУ « СОШ с. Рефлектор Ершовского района Саратовской области»
им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.
осенне-зимний, зимне-весенний периоды
завтрак-обед 11-17 лет

День 1

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы		
	Завтрак						
35	каша вязкая молочная из	250	9,88	3,98	12,7	123,72	174
31	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18	20,7	76,69	544,92	
	Обед						
1	салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45
6	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88
13	каша рассыпчатая гречневая	180	10,3	7,31	40,37	280,3	171
19	котлета из говядины	100	12,8	11,55	15,7	228,75	268
25	Кисель ягодный	200	0,04		24,76	94,2	358
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Итого за обед	910	31,98	29,63	133,87	947,4	
	Итого за день	1460	49,98	50,33	210,56	1492,32	

День 2

	Завтрак						
35	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,93	4,07	31,33	149,92	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
34	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	
	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	15
	Итого за завтрак	560	18,27	22,97	86,53	561,72	

	Обед													
2	салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9							52	
7	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75							101	
14	пюре гороховое	180	5,76	9,36	41,18	272,45							197	
20	курица отварная порционная	100	17,11	14	7,03	228,7							290	
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2							349	
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24								
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76								
	Итого за обед	910	32	32,99	131,44	952								
	Итого за день	1470	50,27	55,96	217,968	1513,72								

День 3

	завтрак													
35	каша вязкая молочная из гречневая молочная	250	14,06	7,01	22,18	238,01							174	
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63							376	
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201								
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75							14	
	Итого за завтрак	550	18,76	20,01	77,38	577,01								
	Обед													
3	Салат из квашенной капусты	100	1,3	6	8,2	92,8							47	
8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5							104	
15	картофель отварной со сливочным маслом	180	5,76	9,36	41,18	272,45							125	
21	котлета рыбная	100	11,87	10,21	8,49	195							234	
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63							376	
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24								
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76								
	Итого за обед	910	32	32,07	127,09	943,75								
	Итого за день	1460	50,764	52,08	204,468	1520,76								

День 4

	Завтрак												
35	Каша вязкая молочная из	250	9,88	3,98	12,7	123,72	174						
31	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382						
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201							
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14						
	Итого за завтрак	550	18	20,7	76,69	544,92							
	Обед												
4	салат из моркови с изюмом	100	1,83	6,03	18,06	134	51						
9	борщ с картофелем (на м/к бульоне)	250	1,81	4,91	25,25	102,5	83						
16	рагу из овощей с мясом	150/50	18,89	21,26	14,01	314,23	289						
25	Кисель ягодный	200	0,04	0	24,76	94,2	358						
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24							
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76							
	Итого за обед	830	28,25	33	117,61	816,93							
	Итого за день	1390	46,25	53,7	194,3	1361,85							

День 5

	завтрак												
35	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,93	4,07	31,33	149,92	174						
32	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,2	25,49	145,2	379						
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201							
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14						
	Итого за завтрак	560	18,05	20,27	95,32	571,12							
	Обед												
5	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	67						
10	рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	96						

	капуста тушеная	180	5,64	3,47	32,54	190,39	321
	тефтели из говядины	100	13,78	12,91	12,9	223	279
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Итого за обед	910	29,2	30,56	127,52	898,29	
	Итого за день		1470	47,25	222,84	1469,41	
	завтрак						
35	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	14,06	7,01	22,17	238,01	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18,76	20,01	77,37	577,01	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45
11	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	103
17	Макаронные изделия отварные с маслом	180	13,58	14,2	42,6	341	202
23	Сосиска отварная	50	8,32	10	12,96	179,2	16
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Итого за обед	810	31,78	32,92	133,95	947,35	
	Итого за день	1370	50,54	52,93	211,32	1524,36	
День 7	завтрак						

35	Каша вязкая молочная из манной крупы	250		9,88	3,98	12,7	123,72	174
31	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Булочка слобная	90		4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10		0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550		18	20,7	76,69	544,92	
	Обед							
2	салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52	
12	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
18	плов из птицы	260	19,27	20,73	44,61	456,12	291	
25	Кисель	200	0,04	0	24,76	94,2	358	
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76		
	Итого за обед	890	31,91	32,9	129,59	950,97		
	Итого за день	1450	49,91	53,6	206,348	1495,89		

День 8

	завтрак							
35	каша вязкая молочная из рисовой крупы	250		8,93	4,07	31,33	149,92	174
31	Какао с молоком	200		3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Булочка слобная	90		4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10		0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	560		18,05	20,79	95,32	571,12	
	Обед							
3	салат из квашеной капусты	100	1,3	6	8,2	92,8	47	
6	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88	
13	каша рассыпчатая гречневая	180	10,3	7,31	40,37	280,3	171	
24	гуляш из отварной говядины	100	12,85	10,3	3,3	157,5	246	
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349	
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24		
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76		

	Итого за обед	910	31,92	29,3	120,65	881,55	
	Итого за день	1470	50,42	50,09	215,97	1452,67	

День 9

	завтрак						
35	каша вязкая молочная их гречневой крупы	250	14,06	7,01	22,18	238,01	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
33	масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Булочка сдобная	90	4,6	5,8	38,4	201	
	Итого за завтрак	550	18,76	21,01	77,38	577,01	
	Обед						
4	салат из моркови с изюмом	100	1,83	6,03	18,06	134	51
7	Суп картофельный крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101
13	Рис отварной	180	5,64	8,25	32,54	241,3	171
21	котлета рыбная	100	11,87	10,21	8,49	195	234
25	Кисель ягодный	200	0,04	0	24,76	94,2	358
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Итого за обед	910	27,04	28,03	133,96	927,25	
	Итого за день	1460	45,8	49,04	211,34	1472,78	

День 10

	завтрак						
35	Каша молочная манная	250	9,88	3,98	12,7	123,72	174
32	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	379
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18	20,7	76,69	544,92	
	Обед						

	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	67
9	борщ с картофелем (на м/к бульоне)	250	1,81	4,91	25,25	102,50	83
13	каша перловая	180	5,76	6,24	24,18	220,32	171
19	Котлета	100	12,8	11,55	15,7	228,75	268
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,69	93,76	
	Итого за обед	910	27,45	29,68	133,86	912,57	
	Итого за день		45,45	50,3	210,55	1457,49	
	Всего за 10 дней			486,63	518,94	14792,73	