

Утверждаю.



Н.В. Дудкина

**Десятидневное меню
столовой МАОУ Сергеевской СОШ
для учащихся ОВЗ**

День	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	Завтрак						
	338	Банан		1,13	0,38	15,75	70,88
	376	Чай с сахаром	150	0,1	0	15	60,4
	321	Капуста тушеная	150	2,04	3,68	7,89	77
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		4,85	4,26	48,30	255,04
	Обед						
	119	Суп гороховый с мясом	200/50	7,5	5,97	17,25	128,25
	174	Каша рисовая с маслом	200/10	2,3	4,6	24,7	149
	351	Кисель витаминизированный	200	2	0	34,1	95
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		13,38	10,77	85,71	419,01
		Всего:		18,23	15,03	134,01	674,05
	2	Завтрак					
173		Каша молочная овсяная с маслом	200/10	6,1	4	36,96	208,24
2		Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
		Сок абрикосовый	200	0,27	0	22,8	92,27
		Итого:		8,97	27	89,06	469,51
Обед							
96		Суп рассольник	250	2,2	5,2	15,8	117,9
312		Пюре картофельное	150	0,08	2,53	19,13	109,73
279		Тефтели из говядины с соусом	80/50	6,93	7,47	11,07	139,2
		Сок абрикосовый	200	0,27	0	22,8	92,27
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
437		Булочка янтарная	50	4,9	2,6	24,3	140,2
		Итого:		18,96	25,6	78,46	646,06
		Всего:		27,93	44,8	167,62	1115,57
3	Завтрак						
	175	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	3,3	8,6	23,2	183,4
	377	Чай с лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		5,41	8,8	42,73	271,76
	Обед						
	87	Суп щи с говядиной	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	288	Курица отварная с маслом	100	21,57	13,33	0	206,67
	309	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9
	376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,4
		хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	437	Булочка школьная	50	4,9	2,6	24,3	140,2

		Итого:		35,48	28,61	80,06	720,01
		Всего:		40,89	37,41	122,79	991,77
4		Завтрак					
	15	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66
	205	Макаронны отварные с овощами	100/20	4,2	5,4	27,7	176,2
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,4
		Итого:		8,94	11,30	42,70	308,26
		Обед					
	140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	1,28	13,13	160,78
	234	Котлета рыбная с соусом	110	10,7	3,5	7,5	104,3
	302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,84	231,86
	349	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,3	47,26	196,38
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		31,23	40,88	117,39	740,08	
	Всего:		40,17	52,18	160,09	1048,34	
5		Завтрак					
	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,3	4,3	38,27	220,98
	382	Какао с молоком	200	3,1	3,2	25,5	143,2
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		11,98	7,7	73,43	410,94
		Обед					
	113	Борщ сибирский	250	6,25	4,5	13,75	120,5
	244	Плов из отварной говядины	150/50	17,2	6,6	27,5	238,2
		Напиток витаминный	200	1	0	15	60,4
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,6
	Итого:		26,63	11,90	80,61	532,46	
	Всего:		38,61	19,60	154,04	943,40	
6		Завтрак					
	181	Каша манная с маслом	200/10	6,2	4,5	33,37	194,01
	349	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,3	47,26	196,38
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		9,38	5	90,29	477,15
		Обед					
	88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	288	Курица отварная	100	21,67	13,33		206,67
	302	Гречка отварная	150	8,9	4,1	39,87	231,86
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		37,55	25,28	86,86	724,97	
	Всего:		46,93	30,28	177,15	1202,12	
7		Завтрак					
	219	Сырники из творога с соусом	50/30	9,5	3,4	26,5	174,6
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
		Итого:		13,1	6,07	55,7	329,8
		Обед					
	119	Суп гороховый с мясом	250	7,5	3,25	17,25	128,25
	246	Гуляш из отварной говядины	80	9,47	9,2	3	132,67
309	Макаронны отварные	150	5,1	1,5	28,5	201,9	

	376	Чай сахаром	200	0,1	0	15	60,4
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	426	Булочка с повидлом	50	2,5	5,6	24	156,4
		Итого:		26,25	19,75	97,41	726,38
		Всего:		39,35	25,82	153,11	1056,18
8	Завтрак						
	2	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169
	174	Каша ячневая с молоком	200	5	8,9	36,1	244,5
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
		Итого:		7,7	13,5	80,4	473,9
	Обед						
	81	Борщ сибирский	250	7,5	5,4	16,5	144,6
	295	Котлета куриная с соусом	80/30	12,16	10,88	10,8	189,76
	304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
	349	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,3	47,26	196,38
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		26,51	22,2	120,89	787,61
		Всего:		34,21	35,7	201,29	1261,51
9	Завтрак						
	183	Каша гречневая молочная	200	6	6,8	29,2	202
	419	Пирожок с яблоком	75	3,8	1,4	35,6	170,2
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
		Итого :		9,9	8,2	79,8	432,6
	Обед						
	98	Суп крестьянский с перловкой	250	3,24	3,33	17,49	108,81
	259	Жаркое по домашнему	250	21,92	24,08	18,26	377,47
	71	Нарезка из огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65
	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	401	Оладьи с джемом	150/10	11,63	11,48	72,29	439
		Итого:		42,82	45,85	145,51	1161,80
		Всего:		52,72	54,05	225,31	1594,40
10	Завтрак						
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:					
	Обед						
	112	Суп с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9
	255	Печень по строгоновски	100	22,8	10,2	9,4	219,4
	302	Перловка отварная	200	5,94	5,78	42,52	244,8
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	376	Напиток витаминный Валитек	200	1	0,0	15,0	60,40
	429	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139
		Итого:		37,95	22,04	120,93	828,26
		Всего:		52,70	40,40	150,59	1171,16
		Среднее за 10 дней		39,17	35,53	160,33	1105,85