

10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на 2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,25	17,75	16,0	158,75	20
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,35	25,15	106,95	29
итого за завтрак		550	14,95	19,1	89,45	499,5	
обед	Суп «крестьянский» с курицей	350	11,2	13,65	12,25	216,65	4
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,7	7,4	6,9	101,0	1
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		840	21,91	22,15	99,3	684,19	
Итого за день		1390	36,86	41,25	188,75	1183,69	
День 2							
завтрак	Макароны с сахаром	250	9,25	10,5	71,0	415,5	18
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1,0	48,3	233,8	27
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		560	20,76	15,57	152,46	832,86	
Прием пищи		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№

		блюда				ценность	рецептуры
обед	Рагу из курицы	300	18,0	24,0	25,5	237,0	8
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,7	7,4	6,9	101,0	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	3
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,37	0,00	18,78	76,6	35
Итого за обед		830	31,58	36,47	132,64	831,96	
Итого за день		1390	52,34	52,04	285,1	1664,82	
День 3							
завтрак	каша пшенная молочная	250	9,75	8,75	26,25	222,75	20
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	бутерброд с повидлом	50	4,8	1,6	58,4	258,0	
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		550	23,25	11,45	149,15	783,45	
обед	Плов с курицей	300	19,4	23,7	104,1	617,3	9
	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,3	5,3	58	2
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	382
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35
Итого за обед		860	39,11	33,6	264,25	1420,94	
Итого за день		1410	62,36	45,05	413,4	2204,39	
Прием пищи		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№

		блюда				ценность	рецептуры
День 4							
завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	250	10,5	21,0	70,5	513,0	19
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1,0	48,3	233,8	27
	компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,0	83,2	31
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
итого за завтрак		560	22,01	25,97	155,76	944,66	
обед	Рыба припущенная с томатным соусом	180	14,19	7,5	6,73	151,15	229
	каша пшенная	250	11,0	9,0	64,25	382,0	19
	салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
Итого за обед		800	35,09	25,7	148,28	964,75	
Итого за день		1360	57,1	51,67	304,04	1909,41	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная	250	9,75	15,5	45,5	270,5	20
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258	
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		570	23,25	17,2	168,4	831,2	
обед	Суп «крестьянский» с курицей	350	11,2	23,65	42,87	339,13	4
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,7	7,4	6,9	101,0	1
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,00	15,65	63,84	35

Итого за обед		840	21,91	32,15	129,92	806,67	
Итого за день		1410	45,16	49,35	298,32	1637,87	
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 6							
завтрак	каша молочная пшеничная	250	14,25	15,25	60,25	345,25	20
	оладьи со сметаной	150	9,0	8,75	48,65	309,35	28
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		600	24,05	24,1	125,1	723,5	
обед	суп гороховый	300	13,2	17,2	26,7	224,4	5
	салат морковный	100	1,2	8,2	9	114,6	3
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,37	0,00	18,78	76,6	35
Итого за обед		830	26,28	30,47	135,94	832,96	
Итого за день		1180	50,33	54,57	261,04	1556,46	
День 7							
завтрак	каша манная молочная	250	7,5	18,0	38,25	90,3	
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1,0	48,3	233,8	27
	бутерброд с повидлом	70	4,8	0,6	58,4	258,0	
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		590	21,0	19,7	161,15	651,0	
обед	борщ с курицей	350	6,563	27,9	125,25	778,25	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27

обед	курица в томатном соусе	150	5,55	21,0	19,35	288,6	11
	гречка отварная	150	9,87	8,34	47,5	304,54	19
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	компот из сухофруктов	200	0,8	0	20	83,2	31
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,31	0,6	15,65	66,64	35
итого за обед		830	28,24	41,91	171,66	1175,04	
Итого за день		1390	54,0	62,13	317,17	1951,95	
День 10							
завтрак	Макароны с сахаром	250	9,25	10,5	71,0	415,5	18
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1,0	48,3	233,8	27
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
итого за завтрак		560	20,76	15,57	152,46	832,86	
обед	борщ с курицей	350	6,563	27,9	125,25	778,25	6
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	7	3,9	83,6	1
	Хлеб пшеничный	70	7,9	1	48,3	233,8	27
	Чай с сахаром	200	0,8	0,1	16,2	68,9	29
	бутерброд с маслом слив.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	25
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,37	0,00	18,78	76,6	35
Итого за обед		880	19,443	39,97	229,39	1385,912	
Итого за день		1440	40,203	55,54	381,85	2218,77	
Итого за 10 дней		13890	497,428	514,32	3267,36	18280,06	
Среднее значение		1389	49,742	51,432	326,736	1828,006	

