

Утверждаю

Директор МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»

Медведева О.П./

Приказ № 37 от « 31 » 08

2023 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся ОВЗ в МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1 день	завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260,0	0,92	182
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
			200	9,28	5,2	54,8	292,0	11,62	167
	обед	Каша пшеничная рассыпчатая	50	0,5	2,215	3	35,0	1	223
		Соус томатный	100	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99
		Котлета запечённая	60	0,48	7,26	1,56	73,44	6,24	36
		Салат из свежих огурцов	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Хлеб пшеничный	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		Чай с сахаром		44,82	40,935	128,8	1187,94	20,9	
		ИТОГО за день:							
2 день	завтрак	суп молочный с рисом	200	8	9,1	27,9	224,0	1,1	73
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
			200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
	обед	Макаронные изделия отварные	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Мясо куриное отварное	60	0,93	6,1	9,394	93,8	4,64	3
		Салат из моркови	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Хлеб пшеничный	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		Чай с сахаром		68,17	68,44	175,154	1669,62	27,74	
		ИТОГО за день:							
			50/20	4	16,7	23,8	264,0	0	1
3 день	завтрак	Бутерброд с маслом	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		Чай с сахаром	200	16,3	20,8	49,46	437,34	0	07022
	обед	Пельмени	60	4,2	5,7	5,7	122,00	14,51	9
		Салат из белокочан. капусты с зелён. горошком	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Хлеб пшеничный	200	0,2	0,049	10,2	41,0	0	268
		Чай с лимоном		29,85	48,419	103,56	1056,34	18,01	
		ИТОГО за день:							
4 день	завтрак	Каша пшеничная молочная	200	1,44	8,8	35,2	249,6	0,54	185
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
			200	4,08	7,04	26,0	186,96	6,92	131
	обед	Пюре картофельное	140	20,09	5,53	6,65	157,5	5,67	78
		Рыба тушённая в томате с овощами	60	0,48	7,26	1,56	73,44	6,24	36
		Салат из свежих огурцов	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Хлеб пшеничный	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
		Компот из сухофруктов		36,29	30,15	125,71	1082,5	20,01	
		ИТОГО за день:							
5 день	завтрак	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
			200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
	обед	Плов из курицы	60	0,62	4,29	2,00	49,79	11,004	3
		Салат из свежих огурцов и помидор	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Хлеб пшеничный	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		Чай с сахаром		38,91	37,93	161,06	1248,81	11,004	
		ИТОГО за день:							

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
6 день	завтрак	Плов фруктовый	200	4,4	13,6	66,00	406,0	0	196
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Кисель	200	0	0	20,0	76	0,2	291
	обед	Каша перловая	200	6,08	4,8	42,24	240,0	11,3	166
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3,0	35,0	1,0	223
		Тефтели	100	13,08	21,67	16,58	314,17	1,6	107
		Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,62	4,29	2,00	49,79	11,004	3
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Кисель	200	0	0	20,0	76	0,2	291
		ИТОГО за день:		48,36	48,015	161,32	1356,96	27,704	
7 день	завтрак	Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264,0	0	1
		Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
	обед	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
		Биточки	100	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99
		Салат из свежих огурцов и помидор	60	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	987
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
		ИТОГО за день:		50,77	58,65	213,78	1697,5	20,1	
8 день	завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200	11,3	11,2	46,3	333,0	0,625	175
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
	обед	Овощное рагу с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	9,74	89
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
		ИТОГО за день:		37,28	31,54	82,98	909,42	15,965	
9 день	завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	4,14	15,86	118,66	0,5	75
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Сосиска	100	10,1	21,3	0,86	234	0	119
		Салат из белокочан. капусты с зел. горошком	60	4,2	9,2	5,7	122,0	14,51	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
		ИТОГО за день:		34,4	42,34	89,19	939,76	17,81	
10 день	завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,92	10,24	256,0	183	0,54	183
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
	обед	Плов из курицы	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		Салат из свежей капусты с кукурузой	60	4,2	10,0	9,6	140,3	56,7	7
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,0	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
		ИТОГО за день:		29,57	37,32	79,36	915,9	17,49	