

Утверждаю
 Директор МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко» /Медведева О.П./
 от « 31 » 08 2021 г. Приказ № 36 (Образовательное учреждение № 3)

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
	обед	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,28	5,2	54,8	292,0	11,62	167
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0	1	223
		Котлета запечённая	100	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99
		Салат из свеж. огурц. и помидор с раст. маслом	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	9,87
		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:				45,37	40,825	130,56	1197,48	33	
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
	обед	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Салат из свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	36
		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:				67,94	74,44	178,52	1698,22
3 день	завтрак	Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264,0	0	1
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	обед	Пельмени	200	16,3	20,8	49,46	437,34	0	07022
		Салат из белокочан. капусты с зелён. горошком	100	4,2	5,7	5,7	122,00	14,51	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,049	10,2	41,0	0	268
ИТОГО за день:				23,85	38,819	95,21	839,84	14,51	
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
	обед	Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26,0	186,96	6,92	131
		Рыба тушённая в томате с овощами	140	20,09	5,53	6,65	157,5	5,67	78
		Салат из свеж. огурц. и помидор с раст. маслом	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	9,87
		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:				46,11	30,04	127,47	1092,04
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
		Кисель	200	0	0	20,0	76	0,2	291
	обед	Плов из курицы	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		Салат «Винегрет»	100	1,5	10,1	6,3	123,6	14,3	71
		Хлеб пшеничный	50	4,5	0,7	0,65	97,5	0	878
		Кисель	200	0	0	20,0	76	0,2	291
	ИТОГО за день:				39,49	43,7	185,56	1404,62	15,65

№	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
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	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 квашенной капусты	100	0,8	4,0	5,36	60,8	14,272	
		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:		33,26	47,8725	154,28	1320,97	28,172		
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	100	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:		46,67	57,95	213,13	1600	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
		Салат из свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	36
		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:		38,08	43,64	85,58	1031,82	26,365		
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
		Кисель	200	0	0	20,0	76	0,2	291
	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	100	4,2	9,2	5,7	122,0	14,51	9
		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:		39,2	43,04	120,24	1160,26	15,41		
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 сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	обед	Плов из курицы	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	9,87
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,0	0	878 *
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
ИТОГО	за день:		29,51	32,33	302,52	791,98	19,83		