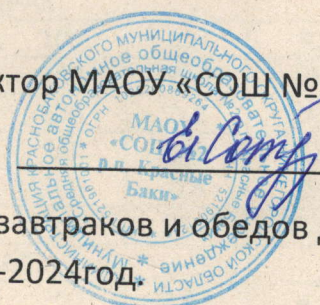


Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ №2 р. п. Красные Баки»

/Е. В. Сотникова

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для детей с ОВЗ на  
2023-2024 год.



Сборник рецептур	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день:</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
2008	189	Каша рисовая	250	6,1	10,8	37,1	270,1
2008	432	Кофейный напиток	200	2,3	1,3	25,9	123,5
2008	14	Сыр(порциями)	15	3,42	4,41	0	53,96
2008		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
2008		Йогурт	100	3,0	2,3	4,5	72,0
<b>Итого за завтрак:</b>				18,6	20,7	93,1	653,5
<b>ОБЕД:</b>							
2008	99	Суп гороховый	250	6,4	4,5	18,6	141,0
2008	230	Рыба припущенная в молоке	90	16,43	11,57	2,67	180,31
2008	335	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	143,9
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				31,33	21,87	103,37	736,11
<b>Итого за день:</b>				49,93	42,57	196,47	1389,61
<b>2 день:</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
2008	239	Котлета рыбная	100	15,8	15,2	15,0	260,0
2008	131	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	41,09	244,2
2008	442	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,2
2008		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
2008		Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>Итого за завтрак:</b>				28,0	21,65	119,2	783,4
<b>ОБЕД:</b>							
2008	90	Рассольник Ленинградский	250/20	2,2	4,3	14,1	107,0
2008		Гуляш из куриных грудок	50/50	15,04	17,9	2,76	236,17
2008	304	Рис отварной	150	3,7	5,2	39,1	217,6
2008	442	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				26,24	27,9	103,86	777,67
<b>Итого за день:</b>				54,24	49,55	223,06	1561,07
<b>3 день:</b>							

ЗАВТРАК:							
2008	40	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	8,2	87,6
2008	258	Жаркое по-домашнему	180	19,2	19,8	16,5	321,0
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,0	111,1
2008		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
2008		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за завтрак:</b>				25,7	25,55	84,3	676,1
ОБЕД:							
2008	84	Щи из свежей капусты	250	2,82	4,9	7,66	87,58
2008	152	Омлет натуральный	150	13,5	13,8	4,05	192,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				22,02	19,3	56,11	566,48
<b>Итого за день:</b>				47,72	44,85	140,41	1242,58
4 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	306	Биточки рубленные из птицы	100	2,7	10,3	15,4	165,3
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,1	9,7	19,7	228,7
2008		Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,2	92,0
2008		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
<b>Итого за завтрак:</b>				13,7	20,45	79,4	604,4
ОБЕД:							
2008	76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,72	4,9	12,56	102,48
2008	265	Плов	150	17,07	17,47	28,35	342,59
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	61,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				24,09	22,87	88,81	661,97
<b>Итого за день:</b>				37,49	43,32	168,21	1266,37
5 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	265	Плов	180	20,5	21,0	33,9	410,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,0
2008		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
2008		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
<b>Итого за завтрак:</b>				25,0	21,65	85,5	640,9
ОБЕД:							
2008		Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,8	2,88	19,37	126,78
2008	285	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100	14,0	17,3	15,0	270,8
2008	346	Капуста тушеная	180	4,56	5,16	11,76	111,6
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				29,66	26,04	106,83	780,08
<b>Итого за день:</b>				54,66	47,69	192,33	1420,98
6 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	190	Каша «Дружба»	250	10,4	10,9	59,2	376,1

2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,3	145,8
2008	14	Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0,0	54,5
2008		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
2008		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за завтрак:</b>				21,8	20,9	119,0	751,9
ОБЕД:							
2008	92	Суп картофельный	250/20	8,4	7,9	19,6	183,2
2008	288	Птица отварная	90	21,49	8,33	0,56	163,13
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,56	229,2
2008	442	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				41,79	22,49	105,65	792,43
<b>Итого за день:</b>				63,59	43,39	224,62	1544,33
7 день:							
ЗАВТРАК:							
2008		Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119,0
2008	272	Котлета из говядины	100	15,9	17,8	14,9	283,5
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	41,9	244,2
2008	402	Компот из смеси с/ф	200	0,0	0,0	23,2	92,9
2008		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
2008		Апельсин	100	0,9	0,2	18,2	40,0
<b>Итого за завтрак:</b>				28,3	32,45	112,9	858,0
ОБЕД:							
2008	99	Суп гороховый	250	6,4	4,5	18,6	141,0
2008	152	Омлет натуральный	150	13,5	13,8	4,05	192,0
2008	432	Кофейный напиток	200	2,3	1,3	25,9	123,5
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				27,3	20,1	81,35	612,4
<b>Итого за день:</b>				55,6	52,55	194,25	1470,4
8 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	230	Рыба, припущенная в молоке	100	18,3	12,8	3,0	199,9
2008	335	Пюре картофельное	130	2,8	4,5	18,5	125,9
2008	346	Капуста тушеная	100	2,5	2,9	6,5	62,0
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,0	111,12
2008		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
<b>Итого за завтрак:</b>				27,6	20,55	80,1	617,3
ОБЕД:							
2008	84	Щи из свежей капусты	250	2,82	4,9	7,66	87,58
2008	259	Гуляш из говядины	50/50	15,7	15,9	3,1	218,0
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	7,26	14,77	171,49
2008	442	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				28,4	28,56	73,43	693,97
<b>Итого за день:</b>				56,0	49,11	153,53	1311,27
9 день:							
ЗАВТРАК:							

2008	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	39,3	27,8	59,4	652,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,0
2008		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
2008		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
<b>Итого за завтрак:</b>				44,2	29,6	109,4	891,5
<b>ОБЕД:</b>							
2008	94	Суп крестьянский	250	3,32	5,8	12,46	114,52
2008	338	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,6	33,5	196,9
2008	14	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,5
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				16,12	14,1	106,66	618,82
<b>Итого за день:</b>				60,32	43,7	216,06	1510,32
<b>10 день:</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
2008	314	Котлета рубленая из птицы	100	3,3	10,3	16,2	171,0
2008	134	Картофель и овощи тушеные	200	4,6	8,1	35,8	235,3
2008	440	Напиток из кураги	200	0,0	0,0	23,2	92,9
2008		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
<b>Итого за завтрак:</b>				11,9	18,65	100,2	617,5
<b>ОБЕД:</b>							
2008	105	Суп с макаронными изделиями	250	2,47	4,29	15,34	110,03
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,6	6,5	3,3	114,4
2008	123	Картофель отварной	150	2,5	0,5	19,8	94,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0
2008		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за обед:</b>				21,27	11,89	102,94	605,33
<b>Итого за день:</b>				33,17	30,54	203,14	1222,83
<b>ВСЕГО:</b>				512,72	447,27	1912,08	13939,76
<b>В среднем за 1 день:</b>				51,3	44,7	191,21	1393,98