

Утверждаю:
и.о. начальника УО
администрации
МО Крыловский район
Бирюк О.В.

Утверждаю:
директор
МБОУ СОШ №

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ И ДЕТЕЙ-
ИНВАЛИДОВ НЕ ИМЕЮЩИХ СТАТУС ОВЗ
1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОНА
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

(лето-осень)

10-ти дневное меню для детей с ОВЗ и Детей -инвалидов в возрасте 7-11 лет (Лето-осень)

Приём пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	9,00	6,80	115,00	1
	Каша жидкая молочная	150,00	2,25	0,30	24,00	109,50	311
	Фрукт (яблоко)**	100,00	0,26	0,17	13,81	52,00	Пром.
	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Хлеб пшеничный	22,00	0,97	0,89	8,91	38,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за Завтрак		492,00	10,48	16,26	96,02	555,14	
Обед	Овощи свежие(огурцы и	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Суп картофельный с бобовыми	250,0	6,2	5,6	22,3	167,0	139
	Макаронны отварные со сл.маслом	150,0	2,0	8,3	11,5	225,0	332
	Мясо птицы тушенное	100,0	15,3	12,0	12,2	250,5	493
	Компот из чернослива(витамин)	200,0	0,3	0,0	14,5	58,0	638
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		874,0	27,4	30,6	88,1	827,5	
итого за день		1366,0	37,8	46,8	184,1	1382,6	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,02	8,82	19,44	225,00	436
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5	180,00	5,40	8,60	25,60	250,60	698
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	1,08	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		477,00	24,90	20,10	71,60	599,00	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)***	60,0	1,0	0,1	3,9	20,6	576
	Суп картофельный	250,0	2,8	3,0	20,5	121,0	133
	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4	520
	Печень говяжья по-строгановски	100,0	13,6	13,6	3,9	195,0	431
	Кекс творожный	50,00	1,10	11,20	28,05	205,00	Пром.
	Сок натуральный(виноградный)	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		904,00	25,40	37,70	116,75	862,90	
итого за день		1381,00	50,30	57,80	188,35	1461,90	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы и	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Плов из птицы	180,00	15,00	14,22	32,70	322,20	492
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Фрукт(банан)	100,00	1,10	0,00	14,70	12,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		617,00	19,86	16,87	89,96	519,20	
Обед	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,9	2,5	21,0	120,0	140
	Капуста тушеная	150,0	2,9	9,3	8,0	126,0	214
	Котлета из говядины	100,0	15,9	14,4	16,0	210,0	451
	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	290,00	693
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		854,0	29,8	35,7	104,0	869,4	
итого за день		1471,0	49,7	52,6	194,0	1388,6	

День 4							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	10,60	5,10	5,60	130,00	374
	Картофель отварной	150,00	3,00	6,15	24,30	166,50	518
	Компот из кураги(витамины)	200,00	1,20	0,00	31,60	126,00	638
	пирожок с повидлом	50,00	3,20	2,90	30,05	75,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		617,00	21,28	16,65	118,11	620,90	
Обед	Овощи свежие(огурцы и	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Суп картофельный с крупой	250,0	2,5	3,0	18,3	113,0	138
	Рагу из птицы(курица)	175,00	14,58	10,66	16,97	250,30	492
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	0,20	0,00	25,00	130,00	Пром.
	Булочка	50,00	3,00	1,00	13,00	161,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		849,0	23,8	19,3	100,8	781,3	
итого за день		1466,0	45,1	36,0	218,9	1402,2	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Омлет натуральный	150,00	15,00	25,05	2,85	299,00	340
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	1,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Печенье сахарное	20,00	1,00	1,20	3,50	35,50	Пром.
Итого за завтрак		487,00	19,76	28,77	48,83	523,30	
Обед	Овощи в нарезке (огурцы и	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6	576
	Рассольник Ленинградский	250,0	3,0	4,5	35,1	235,0	132
	Каша вязкая (ячневая)	150,0	3,4	6,1	28,3	202,5	302
	Гуляш	100,00	13,90	6,50	4,00	132,00	437
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	638
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		874,0	25,1	21,7	111,9	772,0	
итого за день		1361,0	44,9	50,5	160,7	1295,3	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Макароны отварные с сыром	150,00	7,90	9,80	28,60	315,80	333
	Сок натуральный(яблочный)	200,00	1,00	0,00	21,20	110,00	Пром.
	Кекс творожный	50,00	1,10	11,20	28,05	210,09	Пром.
	Хлеб ржаной	37,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
Итого за завтрак	Итого за Завтрак	517,00	13,28	25,50	104,41	759,29	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)*	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,0	5,2	18,2	106,0	110
	Каша вязкая пшеничная	150,0	8,4	16,5	51,3	350,5	302
	Бефстроганов из говядины	100,0	17,6	9,2	3,4	169,0	423
	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	21,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		874,0	36,5	39,1	139,0	977,5	
итого за день		1391,0	49,7	64,6	243,4	1736,8	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Котлеты рыбные	100,00	13,00	8,80	15,20	196,00	388
	Картофельное пюре	150,00	3,15	6,75	21,90	163,50	520
	Компот из сухоф.(витаминиз.)	200,00	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		507,00	20,21	20,07	95,78	612,30	
Обед	Овощи в нарезке (огурцы и	60,0	1,0	0,1	3,9	20,6	576
	Суп с макаронными изделиями	250,0	10,1	6,9	24,4	199,7	147
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,02	8,82	19,44	225,00	436
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %	180,00	5,40	8,60	35,60	200,00	698

	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	21,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		764,0	35,3	27,3	114,3	795,3	
итого за день		1271,0	55,5	47,4	210,1	1407,6	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Гуляш	100,00	13,90	6,50	4,00	132,00	437
	Каша вязкая(гречневая)	150,00	4,50	6,75	22,35	171,00	302
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		567,00	21,88	17,75	67,91	484,40	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)*	80,00	0,76	0,25	2,56	12,00	576
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250,0	2,0	2,4	14,8	90,0	137
	Макароны отварные со сл.маслом	150,0	3,4	6,1	22,8	163,0	332
	Тефтели из говядины	75,0	6,9	13,6	7,5	180,0	463
	Соус томатный	30,0	0,8	1,4	2,5	26,4	587
	Кисель из вишни	200,0	0,2	0,0	45,2	189,5	640
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	21,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		879,0	16,8	26,7	126,4	810,9	
итого за день		1446,0	38,7	44,4	194,3	1295,3	
День 4							
Завтрак	пудинг из творога запеченный	150,00	17,45	14,25	29,70	321,00	362
	Молоко сгущенное	15,00	1,08	2,00	7,40	59,35	Пром.
	Фрукт (груша)**	100,00	0,36	0,45	12,30	93,20	Пром.
	Сок натуральный(персиковый)	200,00	1,00	0,00	18,00	130,00	Пром.
	Хлеб ржаной	37,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
Итого за завтрак		522,00	22,69	21,10	92,40	718,55	
Обед	Овощи в нарезке (огурцы)***	60,0	1,0	0,1	3,9	20,6	576
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,0	5,2	20,0	106,0	110
	Плов из птицы	180,00	15,00	10,00	45,50	322,20	492
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %	180,00	5,40	8,00	57,49	200,00	698
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	2,00	30,00	69,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за обед		764,0	26,2	26,2	166,9	767,8	
итого за день		1286,0	48,9	47,3	259,3	1486,4	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)***	60,00	0,66	0,12	2,28	13,80	576
	Рагу из птицы(курица)	175,00	14,58	10,66	16,97	194,25	492
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	37,00	1,80	3,50	15,00	65,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	1,00	0,90	10,00	50,00	Пром.
Итого за завтрак		492,00	18,34	15,18	59,45	383,05	
Обед	Овощи свежие(огурцы)***	60,00	0,48	0,10	1,56	8,40	576
	Суп картофельный	250,0	2,8	3,0	25,7	121,0	133
	Капуста тушеная	150,0	2,9	9,3	8,0	126,0	214
	Бефстроганов из говядины	100,0	17,7	8,2	6,4	169,0	423
	Компот из сухоф.(витаминиз.)	200,00	0,60	0,00	45,80	124,00	639
	Хлеб пшеничный	52,00	1,80	3,00	30,00	100,00	Пром.
	Хлеб ржаной	42,00	1,00	0,90	28,00	50,00	Пром.
	Фрукт (яблоко)**	100,00	0,26	0,17	13,81	63,00	Пром.
Итого за обед		854,0	27,5	24,7	159,2	761,4	
итого за день		1346,0	45,8	39,9	218,7	1144,5	
Среднее значение завтрак		529,50	19,40	19,80	84,45	577,51	
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	
Среднее значение за обед		849,00	27,38	28,89	122,74	822,60	
	Обед 35%		26,95	27,65	117,25	822,50	
Средние показатели за период		1378,50	46,78	48,69	207,19	1400,11	
Примечание: № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд; Фрукт** - допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.							