

«Утверждаю»

Руководитель МКОУ

«Тогульская средняя
общеобразовательная школа»

Н.Г. Репьева

2022 г.



Перспективное меню

на 10 дней для детей с ОВЗ

МКОУ «Тогульская средняя общеобразовательная школа»

на 2022 – 2023 учебный год

Перспективное меню на 10 дней 2022/2023 уч. год

Дни	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическа я ценность (ккал)
1 день						
Завтрак						
№311	Каша ячневая молочная	200/10	8,7	10	44,7	305
№3	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сок мультиф.	200	1	0	27,4	110
Итого		450	17,08	19,02	77,2	552,9
Обед						
№139	Суп гороховый с мясом	250	14,5	7,9	42,1	240
№149						
	Плов из говядины	250	18,4	10,7	15,7	306,1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	21,3	59
Итого		740	35,96	19,8	99	709,9
2 день						
Завтрак						
№302	Каша рисовая молочная	250	7,2	10	50,1	321
№293						
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		500	12,86	22	88,1	546,8
Обед						
№110	Борщ с мясом	250	10,9	6,6	16,5	130
№332	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134
№462	Котлета из говядины	90	15	14	10	260
№377	Кисель	200	0,2	0,	13	52
№19	Нарезка из помидор	80	1,1	0,2	3,8	17
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		810	33,06	29,5	76,8	697,8
3 день						
Завтрак						
№311	Каша манная молочная	180	5,4	7,2	26,8	194
№3	Нарезка сыра	10	2,32	3,32	0	33,1
№697	Молоко кипяченное	200	5,7	5,9	9	111
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		430	16,48	17,62	55,7	442,9
Обед						
№110	Щи из свежей капусты	250	5	6	7	120
№451	Шницель мясной	100	17	15,4	16	258,6
№297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№958	Кофеный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91
Итого		740	37,56	33,9	96,7	853,4

4 день						
Завтрак						
№1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
№ 396	Каша пшеничная молочная	180	9,1	41,1	42,6	219,6
№685	Чай с сахаром	200	0	0	6	26
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		430	12,26	49,5	68,6	416,4
Обед						
№139	Суп с фасолью и мясом	250	10,9	6,6	16,5	82
№462	Котлета отварная	90	15	14	10	260
№203	Пюре картофельное	150	3	6	19,7	145
	Сок	200	1,00	0,00	27,4	110
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		680	32,96	27,8	93,5	701,8
5 день						
Завтрак						
№3	Сыр	10	2,32	3,32	0,00	33,1
№309	Каша кукурузная молочная	200	6,5	13,6	66,5	378
№631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		450	23,07	19,75	113,9	583,9
Обед						
№181	Уха с крупой	250	10,4	2,6	16,5	133
№332	Макаронные отвар	150	6,6	4,7	39,4	230
№462	Тефтели отвар	90	9,2	13	10,7	197
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	Фрукт	1шт				
Итого		730	31,26	21,7	92,3	700,8
6 день						
Завтрак						
№203	Картофель отварной с маслом	150	4,3	4,9	32,4	195
№19	Нарезка из свежих огурцов	80	1	1	2	17
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,8	190
Итого		440	13,16	15,6	89,6	552,8
Обед	Суп гороховый на к/б	250	14,5	7,9	42,1	240
№534	Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118
№800	Курица запеченная	90	14	13	1	175
	Сок томатный	200	1,4	0	31,2	96
	Хлеб пшеничный	75	3,06	1,2	19,9	196,5
Итого		515	22,06	19,2	66,6	585,5
7 день						
Завтрак						
№302	Каша геркулесовая молочная	180	7,2	9,1	31,5	171
№3	Сыр	10	2,32	3,32	0,00	33,1
№	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№693	Кофейный на сгущенном молоке	200	2	2,8	18,5	120
Итого		430	16,1	24,9	92,90	428,9
Обед						
№ 19	Нарезка из свеж огурцов	80	1	1	2	17
№131	Рассольник домашний	250	2,5	6,2	16,3	132
№437	Гуляш	90	15	14	10	260
№203	Пюре картофельное	150	3	6	19,7	145
№686	Чай с лимоном	200	0	0	6	27

	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	78
Итого		750	24,56	28,4	73,9	659
8 день						
Завтрак						
№297	Каша пшеничная	180	9,27	5,33	36,87	231,78
№3	сыр	20	2,32	3,32	0,00	66,2
№645	Кефир	200	5,7	6,3	17,6	151
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		410	23,11	17,43	74,65	553,78
Обед						
№19	Нарезка из свежих помидор	80	1	1	2	17
№110	Борщ из свеж капусты на к\б	250	5	6	7	120
№107	Пюре гороховое	150	17,7	5,8	42,6	292
№462	Тефтели отварные	90	9,2	13	10,7	177
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№377	Кисель	200	0,2	0	13	52
Итого		780	36,26	26,2	97	807,8
9 день						
Завтрак						
№311	Каша молочная Дружба	180	5,6	7,6	29,5	209
№1	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,1	132,2
	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,2	19,9	131
№377	Чай с молоком сгущенным	200	0	0	23,9	52
Итого		450	8,76	16	73,4	524,2
Обед						
№134	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	124	132,5
№471	Рыба тушенная в томате с овощами	90	12,6	7,2	6	113
№332	Макароны отвар	150	5,3	5,5	32,7	202
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
№	Снежок	200	2,6	2,95	19,3	70,1
Итого		730	25,66	21,95	201,9	622,4
10 день						
Завтрак						
№302	Каша молочная ячневая	180	8,7	10	44,7	219,5
	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1
№693	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2,8	18,5	120
	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,2	19,9	131
Итого		440	16,08	17,32	83,1	503,6
Обед						
№34	Свекольник со сметаной	250	2,0	5,1	13,7	86
№297	Каша перловая	150	5,4	4,7	37,2	216
№437	Гуляш	90	17,3	18,1	3,2	245
№639	Компот из сухофру	200	0,5	0,1	31,2	121
	Яйцо отвар	50	4,8	4	0,3	56
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
Итого		780	33,06	33,2	85,3	828,8