

Утверждаю
 Директор школы *С.И. Тагунова* С.И.
 Приказ № 80 от 01.09. 2022г

**Примерное 10 дневное меню
 для организации питания учащихся с ОВЗ
 на 2022 – 2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<u>1 день</u> <u>понедельник</u>						
1	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,98	2,74	14,58	90,75
2	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
3	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60,4
4	Бутерброд с сыром	30/5/15	1,82	2,65	14,17	90,99
5	Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231
	ИТОГО	615	12,06	11,53	103,55	571,54
<u>2 день</u> <u>вторник</u>						
1	Макаронны отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95
2	Овощ свежий (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
3	Голень тушеная	100	22,06	18,22	5,88	276,25
4	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60,4
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	ИТОГО	615	32,86	26,49	84,57	709,2
<u>3 день</u> <u>среда</u>						
1	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,47	47,78	307,26
2	Гуляш	100	17,14	15,71	7,14	252,86
3	Овощ свежий (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	18,62	115,7
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	ИТОГО	600	30,97	23,74	96,62	787,42

<u>4 день</u> <u>четверг</u>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144
2	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	0	12,3	0,15	112,5
3	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
4	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	ИТОГО	535	10,21	19,26	54,22	473,5
<u>5 день</u> <u>пятница</u>						
1	Макаронны отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95
2	Голень тушеная	80	17,65	14,58	4,70	221,00
3	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
4	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,0	28,00
5	Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231
	ИТОГО	580	33,29	28,43	119,11	839,35
<u>6 день</u> <u>понедельник</u>						
1	Гуляш	70	12	11	5	177
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
2	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
4	Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231
	ИТОГО	520	23,91	22,51	116,48	776,5
<u>7 день</u> <u>вторник</u>						
1	Рагу с курицей	200	11,88	14,42	18,79	261,7
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	18,62	115,7
3	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
4	Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231
	ИТОГО	500	20,51	20,56	116	706,8
<u>8 день</u> <u>среда</u>						
1	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241
2	Котлета домашняя	80	15,55	11,55	15,70	228,75
3	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
4	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
5	Овощ свежий (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	ИТОГО	580	27,39	28,47	81,54	699,86

<u>9 день</u>						
<u>четверг</u>						
1	Плов из курицы	180	20,3	17	35,69	377
2	Салат из свеклы	80	1,15	4,87	6,69	75,12
3	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
4	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
5	Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231
	ИТОГО	560	30,27	28,1	134,19	914,32
<u>10 день</u>						
<u>пятница</u>						
1	Макароны отварные с сыром	250	24,82	17	106,08	653,38
2	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
3	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6
4	Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231
	ИТОГО	550	36,15	25,82	181,78	1083,38