

Утверждаю.

Директор школы:  Зубань Т. А.

Приказ № 70 от 01.09.2023 г

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Гилево-Логовская общеобразовательная школа»

для учащихся с ОВЗ на 2023-2024 учебный год

| № рецептуры | Наименования блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | г | г | г | г | Ккал. |
| | 1 день: Завтрак | | | | | |
| №291 | Запеканка картофельная с мясом птицы: | 250 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177,00 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131,00 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,1 | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 12,96 | 8,09 | 59,31 | 336,00 |
| | 1 день: Обед | | | | | |
| №309 | Макароны отварные | 180 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| №290 | Гуляш из мясо птицы | 100 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 |
| №685 | Чай с сахаром | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 10,67 | 4,53 | 47,54 | 274 |
| Пром. | Помидоры в нарезке | 80 | 0,88 | 0,20 | 3,89 | 18 |
| | Итого: | 610 | 47,14 | 31,72 | 140,98 | 911,51 |
| | 2 день: Завтрак | | | | | |
| №168 | Каша вязкая рисовая с маслом | 250 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |

| | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Итого за завтрак: | 500 | 7,14 | 5,57 | 70,97 | 336 |
| №376 | 2 день: обед | | | | | |
| №181 | Жаркое по-домашнему: | 250 | 16,4 | 21,27 | 34,9 | 387,5 |
| №349 | Компот: | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,02 | 132,3 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 10,67 | 4,53 | 47,54 | 274 |
| Пром. | Огурец в нарезке: | 100 | 0,65 | 0,11 | 3,63 | 15 |
| | Итого: | 600 | 21,14 | 18,74 | 95,81 | 709,4 |
| | 3 день: Завтрак | | | | | |
| 679 | Каша пшенная молочная с маслом | 250 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 |
| №376 | Чай с сахара: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 9,72 | 6,78 | 78,21 | 356 |
| | 3 день: Обед | | | | | |
| №291 | Плов из мяса птицы: | 230 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 |
| №948 | Кисель: | 200 | 0,2 | 0,00 | 3,45 | 145 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| Пром. | Огурец в нарезке: | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 |
| Пром. | Фрукты: Яблоко | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 740 | 30,29 | 26,8 | 84,17 | 834,63 |
| | 4 день :завтрак | | | | | |
| №129 | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом | 250 | 4,9 | 6,28 | 35,02 | 212 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 |
| №744 | Каша гречневая: | 150 | 8,33 | 4,53 | 42,74 | 280 |
| №290 | Гуляш из мяса птицы: | 100 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 |
| №349 | Компот из сухофруктов: | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| Пром. | Кукуруза отварная консервированная: | 25 | 0,55 | 0,1 | 2,8 | 22,25 |
| | Итого: | 525 | 30,69 | 20,71 | 100,8 | 752,45 |
| | 5 день завтрак | | | | | |
| №458 | Каша вязкая геркулесовая с маслом | 250 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 |

| | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Итого за завтрак: | 500 | 9,44 | 7,88 | 66,01 | 346 |
| №268 | Котлета мясная: | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 |
| №312 | Картофельное пюре: | 180 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 |
| №825 | Соус красный основной: | 30 | 2,83 | 7,5 | 13,0 | 131,5 |
| №349 | Компот: | 200 | 0,66 | 0,09 | 31,02 | 132,3 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 10,67 | 4,53 | 47,54 | 274 |
| Пром. | Помидоры в нарезке | 100 | 0,88 | 0,20 | 3,86 | 18 |
| | Итого : | 585 | 32,83 | 40,50 | 112,68 | 950,62 |
| | 6 день | | | | | |
| №787 | Каша молочная кукурузная с маслом | 250 | 5,68 | 5,60 | 23,87 | 185 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 |
| №111 | Суп с макаронными изделиями: | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |
| №685 | Чай с сахара: | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58,00 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 10,67 | 4,53 | 47,54 | 274 |
| Пром | Сыр порционный Российский : | 20 | 21,16 | 23,54 | 0,00 | 302,43 |
| | Итого : | 520 | 48,39 | 39,71 | 90,68 | 810,85 |
| | 7 день завтрак | | | | | |
| №189 | Каша молочная «дружба» с маслом | 250 | 5,9 | 5,69 | 24,6 | 198 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 |
| №304 | Рис отварной: | 180 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| №697 | Курица отварная: | 100 | 10,1 | 12 | 11 | 262 |
| №685 | Чай с сахара: | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58,00 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 10,67 | 4,53 | 47,54 | 274 |
| Пром. | Помидоры в нарезке | 100 | 0,88 | 0,20 | 3,86 | 18 |
| | Итого: | 530 | 36,37 | 29,53 | 138,4 | 910,47 |
| | 8 день завтрак | | | | | |
| №125 | Каша ячневая молочная вязкая с маслом | 250 | 15,69 | 5,23 | 24,9 | 178 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем: | 250 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 |
| №685 | Чай с сахара: | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58,00 |

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 10,67 | 4,53 | 47,54 | 274 |
| Пром | Сыр порционный Российский : | 20 | 21,16 | 23,54 | 0,00 | 302,43 |
| | Итого: | 520 | 47,13 | 41,16 | 85,09 | 805,47 |
| | 9 день завтрак | | | | | |
| №145 | Суп молочный с маслом | 250 | 5,6 | 5,23 | 25,39 | 190 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 |
| №229 | Рыба тушеная с овощами: | 100 | 14,35 | 5,03 | 6,02 | 146,2 |
| №82 | Картофельное пюре: | 180 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 |
| №517 | Кисель: | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 121,52 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 10,67 | 4,53 | 47,54 | 274 |
| Пром. | Огурец в нарезке: | 100 | 0,65 | 0,11 | 3,63 | 15 |
| | Итого: | 580 | 36,91 | 29,44 | 86,98 | 667,22 |
| | 10 день | | | | | |
| №168 | Каша манная молочная с маслом | 250 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 220,0 |
| Пром. | Хлеб 1 сорт: | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,88 | 131 |
| №376 | Чай с сахаром: | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,0 | 28,00 |
| №279 | Тефтели мясные: | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| №309 | Макароны отварные: | 180 | 8,77 | 9,35 | 57,93 | 336,51 |
| №825 | Соус красный основной: | 30 | 2,83 | 7,5 | 13,0 | 131,5 |
| Пром. | Огурец в нарезке: | 80 | 0,65 | 0,11 | 3,63 | 15 |
| №685 | Чай с сахара: | 200 | 8,9 | 3,06 | 26 | 58,00 |
| | Итого: | 590 | 32,93 | 32,93 | 115,46 | 764,01 |
| №279 | Тефтели мясные: | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |