

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОРОГИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МАКАРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано _____ Управление ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Костромской области в Островском районе « » 20 г.	Утверждаю Директор ОУ _____ (Лескова Н.В.) Приказ № 50/8 от «03» сентября 2020 г.
--	--

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ завтраков
на 2020-2021 учебный год
для организации питания обучающихся ОВЗ

Завтрак

№ п/п	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
1	2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.40	3.87	27.83	156.00
2	174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6	10.85	42.95	294
3	376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40
4	ПТ	Йогурт питьевой	200	5.9	2.5	8.5	87
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		17.19	17.52	103.24	647.14
День 2							
1	3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154
2	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с м/с	200/10	9,09	12,99	35,18	295
3	ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1.7	2,26	13.08	62
4	382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		23,09	24,01	103,58	710,14
День 3							
1	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00
2	173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8.64	11.06	44.32	312
3	379	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6
4	338	Фрукт груша	100	0.4	0.3	10.3	47
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		16.96	21.83	99.95	665.74
День 4							
1	6	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2.4	3.87	27.83	156
2	173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	8.31	13.12	37.63	303
3	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0.00	9.87	41.60
4	ПТ	Кефир 3.2% жирности	200	5.8	6.4	5.8	118
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		19.4	23.69	95.62	688.74
День 5							
1	3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154
2	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15.00	28.00	3.06	320.00
3	376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40
4	ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1.7	2.26	13.08	62
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		25.75	38.35	54.93	646.14

День 6							
1	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00
2	174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6	10.85	42.95	294
3	379	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6
4	341	Фрукт мандарин	100	0.9	0.2	8.1	43
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		14.82	21.52	96.38	643.74
День 7							
1	3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154
2	173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6.90	4.00	36.96	208.00
3	378	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81
4	ПТ	Йогурт	120	5.9	2.5	8.5	87
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		22.82	15.89	90.68	600.14
День 8							
1	15	Сыр порциями	30	7.58	7.83	0	101
2	173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/10	8.64	11.06	44.32	312
3	376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40
4	448	Кондитерское изделие кекс «Здоровье»	25	1.35	5.29	14.27	110
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		20.73	24.48	82.55	633.14
День 9							
1	3	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136
2	175	Каша из пшени и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8.6	23.2	183.4
3	382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125
4	ПТ	Кефир 3.2 % жирности	200	5.8	6.4	5.8	118
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		17.3	23.46	84.38	632.54
День 10							
1	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00
2	243	Сосиска отварная	80	8.03	22.62	0.36	238.00
3	302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	160	8.77	2.3	49.71	254
4	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0	9.87	41.60
5	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
		Итого:		22.05	32.71	89.35	739.74

ОБЕД

№ п/п	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
1	23	Салат из свежих помидоров с р/м витамин С	100	1.11	6.18	4.62	78.56
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/15	7.06	19.8	31.61	359
3	226	Рыба отварная с маслом	80	13.6	5.69	0.65	107.64
4	125	Картофель отварной	150	3.01	4.92	24.48	138
5	385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107
6	341	Фрукт мандарин	100	0.90	0.02	8.10	43.00
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.50	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66
		Итого:		37.45	42.89	120.01	1087.74
День 2							
1	54	Салат из свеклы с яблоками витамин С	100	1.31	5.61	12.11	100.11
2	123	Суп молочный с овощами	250	5.16	6.33	17.5	149
3	210	Омлет	174	16,17	28,8	3,06	336
4	ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6
5	338	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	44
6	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
7	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		39,98	42,24	111,1	898,14
День 3							
1	71	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46
2	115	Суп рисовый с мясом	250/15	6.03	3.07	12.23	102.0
3	312	Пюре картофельное с м/с	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73
4	288	Кура отварная	75	18.06	19.86	0.37	126.0
5	382	Какао	200	3.78	0.67	26.0	125
6	3	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.83	154
7	ПТ	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.33.	9.62	47.0
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		24.49	30.45	125.16	880.19
День 4							
1	67	Винегрет овощной Витамин С	100	1.62	6.2	8.9	97.88
2	96	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	6.71	6.31	14.29	144

3	268	Котлета мясная из говядины	75	11.88	16.9	9.9	241.5
4	309	Макароны отварные с м/с	150/5	5.1	7.5	28.2	201.9
5	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	0	9.87	41.6
6	338	Фрукт груша	100	0.39	0.3	10.3	44
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		31.89	31.32	101.7	704.77
День 5							
1	59	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9
2	3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6.16	7.79	14.83	154
3	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.12	3.81	16	164.8
4	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	30.75	22.8	58.5	567
5	388	Напиток из плодов шиповника Витамин С	200	0.4	0.27	17.2	72.8
6	ПТ	Хлеб пшеничный	20	1.77	0.22	10.87	52.6
7	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		46.46	40.41	138.65	1159.10
День 6							
1	71	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46
2	119	Суп гороховый с мясом	250/15	7.5	3.25	17.25	128.25
3	227	Рыба припущенная с соусом	80	8.94	1.98	2.09	62.00
4	304	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11
5	342	Компот из свежих яблок Витамин С	200	0.16	0.16	23.88	97.6
6	338	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	96
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		27.56	12.15	131.15	784.85
День 7							
1	45	Салат из свежей капусты с растительным маслом Витамин С	100	1.33	6.08	8.59	94.12
2	124	Суп картофельный с мясом	250/15	7.2	5.44	20.0	161.0
3	260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00
4	302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8.9	4.1	9.94	231
5	ПТ	Кефир	200	5.8	6.4	5.8	118.0
6	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
7	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		41.07	33.88	104.75	1014.55
День 8							
1	42	Салат картофельный с огурцом и	100	1.75	6.18	0.8	99.5

		горошком					
2	121	Суп молочный с крупой	250	4.56	5.8	19.09	146.0
3	295	Котлеты, рубленные из птицы	80	12.16	10.88	10.80	189.76
4	321	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.80
5	376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
6	338	Фрукт груша	100	0.4	0.4	9.8	47
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		28.99	34	68.21	740.03
День 9							
1	52	Салат из свеклы отварной Вит.С	100	0.4	6	8.2	92
2	81	Борщ с фрикадельками	250/30	1.83	4.90	11.75	98.40
3	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00
4	143	Рагу из овощей	150	2.65	16.48	12.9	213
5	379	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.68	15.95	100.6
6	ПТ	Кондитерское изделие Печенье затыжное	35	2.97	3.95	22.9	108.5
7	ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.91	0.5	24.05	116.43
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		26.57	38.98	112.6	889.83
День 10							
1	59	Салат из моркови с черносливом Витамин С	100	0.86	5.22	7.87	81.9
2	2	Бутерброд с сыром	30/20/5	6.16	7.79	14.38	154
3	120	Суп молочный с макарон. изд	250	5.12	3.81	16	164.8
4	396	Оладьи со сгущенным молоком	100	12.96	12.48	72.58	454
5	388	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8
6	338	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00
7	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14
8	ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00
		Итого:		26.55	22.73	145.17	897.39