

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся
с ОВЗ 1-11 классов**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, Ккал
1 день							
завтрак							
173	каша пшенная с маслом	200/10		8,6	12,4	56,0	370,0
382	какао	200		3,76	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с сыром	50		6,9	8,5	14,2	161,0
обед							
309	Макароны	150		5,35	4,85	28,58	179,40
298	Зраза из курицы	60		8,1	11,0	5,8	155,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
2 день							
Завтрак							
210	омлет натуральный	200		20,0	25,0	20,73	387,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
349	Компот из с.ф	200		0,08	0	21,28	88,0
обед							
302	Рис	150		3,59	4,78	39,30	214,50
227	Минтай припущ.	75		12,45	0,6	0	54,75
389	Сок	200		1,4	0	27,8	116,8
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
3 день							
Завтрак							
291	плов	250		18,0	26,0	48,0	495,0
377	Чай с лимоном	200		0,2	0	16,0	65,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
Обед							
302	Гречка	150		7,5	6,3	40,72	249,6
260	Гуляш	50/50		15,4	6,4	3,7	134,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
4 день							
Завтрак							
112	Суп с макар.изделиями	250		2,0	3,0	22,0	122
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58

376	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60
Обед							
259	Жаркое	250		17,46	8,46	31,74	273,4
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
5 день							
Завтрак							
312	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,0	132,6
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
294	котлеты рубленые из курицы	60		10,00	10,00	9,00	162,6
342	Компот из вишни	200		0,38	0	29,2	118,6
Обед							
309	Макароны	150		5,35	4,85	28,58	179,40
268	Котлета мясная	50		7,3	5,6	11,0	123,50
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
6 день							
Завтрак							
174	Каша рисовая	200		8,0	12,0	73,3	435,0
382	какао	200		3,76	3,2	26,74	150,8
3	Бутерброд с сыром	50		6,9	8,5	14,2	161,0
Обед							
309	Макароны	150		5,35	4,85	28,58	179,40
275	Зрза	70		7,4	8,9	10,1	150,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
7 день							
Завтрак							
302	Гречка отварная	150		7,0	6,0	40,7	249,6
279/331	Тефтели из мяса с соусом	60/30		9,78	16,0	16,39	245,5
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
376	Чай с сахаром	200		0,07	0	15	60
Обед							
312	Картофельное пюре	150		3,0	350	18,57	132,60
321	Капуста тушеная с мясом	100/50		18,57	9,37	16,50	224,90
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
8 день							

Завтрак							
309	Макаронные изделия отв.	150		5,66	5,0	28,6	179,4
293	Курица	75		17,4	18,3	0,9	238,5
349	Компот из с.ф.	200		0,08	0	21,28	88,0
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
Обед							
265	Плов	250		17,90	6,6	52,10	339,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
9 день							
Завтрак							
102	Суп картофельный с бобовыми	250		5,39	5,22	23,9	163,7
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
377	Чай с лимоном	200		0,2	0	16,0	65,0
Обед							
211	Омлет с сыром	200		19,27	43,63	20,73	574,49
389	Сок	200		1,4	0	27,8	116,8
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0
10 день							
Завтрак							
289	Рагу из птицы	250		15,6	21,3	29,0	370,2
5	хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58
342	Компот из вишни	200		0,38	0	29,2	118,6
Обед							
302	Рис	150		3,59	4,78	39,30	214,50
239/331	Тефтели из минтая с соус.	50/30		6,4	5,9	9,10	115,0
376	Чай	200		0,1	0	15,0	60,0
	Хлеб	30		1,98	0,25	12,08	58,0

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна- принят 2011 год-544 с

Директор МБОУ «Нововасюганская СОШ» _____ Егорова В.П.

