



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ Тополинская СОШ

И.Г.Фельк

**Примерное десятидневное меню МКОУ Тополинская СОШ
на 2022-2023 учебный год для учащихся с ОВЗ**

№ Тех. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности			Энергетич. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первый день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
108	Каша кукурузная мол. / сл. масло	150	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Итого	400	11,26	8,47	72,32	405,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
211	Плов с отварным мясом птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
274	Кисель	200	1,36	---	29,02	116,19
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	560	42,72	46,13	104,87	1023,28
	Итого в день	960	53,98	54,6	177,19	1428,83
Второй день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
107	Каша манная мол. / сл. масло	150	6,20	8,05	31,09	222
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,3
	Итого	400	10,02	8,45	68,13	383,65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
280	Гуляш из говядины	110	6,55	24,21	38,52	256,58
227	Макаронные изделия	150	0,9	0,25	0,57	2,94
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
282	Компот	200	0,56	---	27,89	113,79
	Итого	510	11,71	24,86	91,98	486,31
	Итого в день	910	21,73	33,31	163,11	896,96
Третий день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
113	Каша рисовая мол/ сл. маслом	150	5,48	6,4	42,55	249,92
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Итого	400	9,3	6,8	79,59	411,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
214	Рагу из курицы	200	15,38	19,59	18,20	308,58

	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	Овощи свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	550	21,48	20,59	58,8	504,58
	Итого в день	950	30,78	27,39	138,39	916,13
Четвертый день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
108	Каша пшеничная мол./ сл. масло	150	7,44	8,07	35,28	243,92
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Итого	400	11,26	8,47	72,32	405,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
223	Каша ячневая/пшеничная	150	37,2	45,33	41,05	747,09
189	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75
165	Соус томатный	30	0,18	1,23	1,75	18,72
293	Сок	200	0,56	---	27,89	113,79
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	630	20,14	33,41	95,77	728,90
	Итого в день	1030	31,4	41,88	168,09	1134,45
Пятый день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
	Каша ячневая	200	7,44	8,07	35,28	243,92
312	Сыр	15	4,64	5,9	----	72,8
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,9	0,25	0,57	2,94
	Итого	465	29,66	14,62	60,85	432,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
189	Котлета рыбная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
130	Горошница	150	23	1,6	50,8	309,6
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Итого	500	17,34	14,12	103,38	694,98
	Итого в день	965	47	28,74	164,23	1127,64
Шестой день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
53	Суп с макаронными изделиями/мол. Сл. Масло	200	6,98	7,65	24,66	195,1
278	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Итого	450	14,46	11,96	75,7	462,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
178	Голубцы ленивые	200	13,12	13,38	9,86	212,42
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	550	17,34	14,18	56,7	421,05
	Итого в день	1000	31,8	26,14	132,4	883,3
Седьмой день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						

107	Каша манная/сл. масло	150	6,2	8,05	31,09	222,02
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Итого	400	10,2	8,45	68,13	383,65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
206	Жаркое по-домашнему с консервированным мясом	250	27,63	30,83	29,65	506,4
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
282	Компот	200	0,56	---	27,89	113,79
	Овощи порционно	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	600	32,29	31,63	92,34	780,19
	Итого в день	1000	42,49	40,08	160,47	1163,84
Восьмой день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
108	Каша пшеничная мол/сл. Масло	150	9,06	10,9	51,44	340,74
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,64
	Итого	400	12,88	11,3	88,48	502,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
172	Рыба тушеная в томате с овощами	110	14,52	8,3	7,51	160,29
130	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	610	29,35	14,73	93,11	620,1
	Итого в день	1010	42,23	26,03	181,59	1122,48
Девятый день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
53	Каша рисовая мол/сл. Масло	150	5,48	6,4	42,55	249,92
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Итого	450	9,3	6,8	79,59	411,55
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
192	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
227	Макаронные изделия отварные	150	2,09	4,69	18,14	121,64
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36
	Итого	510	33,64	49,21	61,09	875,79
	Итого в день	960	42,94	56,01	140,68	1287,34
Десятый день						
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК						
107	Каша манная со слив.маслом	200	6,2	8,05	31,09	222,02
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,9	0,25	5,57	2,94
	хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Итого	450	10,8	8,8	61,64	337,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						

210	Курица в томатном соусе	110	34,5	41,62	5,44	534,29
223	Каша пшенная	150	4,62	19,66	25,59	356,64
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	---	12,04	48,63
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	610	43,34	62,08	77,87	1099,56
	Итого в день	1060	54,14	70,88	139,51	1437,52