

Согласовано:
Территориальный отдел
территориального Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей

глав. врача в Кулундинском,
Благовещенском, Табуевском,
Суевском районах
Сергиенко Б.В.

№8 СОГЛАСОВАНО

Росичко 124

Утверждаю:
Директор школы: *Е.Е.Л. Федорова*



Примерное меню на 10 дней

МБОУ «Верх-Суевская средняя общеобразовательная школа» ОВЗ

Наименование блюда	Продукты	Кол-во 0,г		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность, ккал
		брутто	нетто					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день								
завтрак								
Каша манная	Крупа манная	20	20					
	Масло сливочное	10	10					
	Сахар	5	5					
	Молоко	120	120					
				250	5,99	7,83	39,11	249,40
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	100	100					
	Масло сливочное	10	10					
				110	6,44	33,6	40,3	329
Чай с сахаром	Чай	1	1	200				60
				200	18,81	48,9		615,80.
обед								
Помидоры	Помидоры свежие	118	100	100	1,1	0,2	3,8	23,0
Борщ со сметаной	свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	60	40					
	лук репчатый	20	10					
	морковь	20	16					
	картофель	150	105					
	Томатная паста	5	5					
	Масло растительное	5	5					
	сметана	10	10					
				250	5,2	11,9	35,4	265,04
Котлета с отварными рожками	говядина котлетная масса	50	50					
	хлеб	9	9					
	мука	5	5					
	лук	6	6					
	масло сливочное	5	5					
	рожки	40	40					

	Масло сливочное	10	10						
				100/200	23,2	23,53	46,5	496,5	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	40						
компот	сухофрукты	42	40						
	сахар	20	20	200	0,32	0,2	24,8	96,6	
					57,22	117,6	320,43	1243,89	
Итого за первый день:									
				2-й день					
				завтрак					
Запеканка картофельная с отварным мясом	картофель	60	58						
	мясо	42	23						
	лук репчатый	6	5						
	яйцо	0,125	5						
	молоко	22	22						
	масло растительное	1	1						
	Масло сливочное	2	2						
	сахар	0,5	0,5	250	8,49	8,35	7,28	151,94	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	100	100						
	Масло сливочное	10	10						
				110	6,44	33,6	40,3	329	
какао	молоко	120	120						
	Какао	4	4						
	сахар	15	15	200	28,2	16,5	114,5	140	
					45,24	60,03	192	926,85	
				обед					
огурец	Огурец свежий	100	100	100	0,45	0,05	1,3	7,0	
Щи со сметаной	Капуста белокочанная	60	40						
	лук репчатый	20	10						
	морковь	20	16						
	картофель	150	105						
	Томатная паста	5	5						
	Масло растительное	5	5						
		сметана	10	10	250	4,4	11,8	30,5	243,3
Тефтели с гречневой кашей	говядина	100	103	103					
	рис	5	5						
	мука	4	4						
	лук репчатый	21	18						
	масло растительное	5	5						
	томатная паста	5	5						
	гречка	40	40						
	масло сливочное	5	5						
				100/200	14,9	28,36	17,2	380,8	254
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40						
Сок натуральный	Сок	200	200	200	1,0	0	18,2	76	

	натуральный				40	30,31	120,28	992,6
	Итого 2-й день				93,24	101,89	357,2	1734,45
3-й день								
завтрак								
Каша пшенная	Крупа пшенная	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Сахар	5	5					
				250	5,04	1,32	27,16	134
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
				110	6,44	33,6	40,3	329
Чай с лимоном сыр	Чай	1	1	200				60
	Лимон	20	20	20				
	Сыр	12	12	12				71,4
				200	17,86	42,39	85,22	1199,45
обед								
Помидоры	Помидоры свежие	118	100	100	1,1	0,2	3,8	23,0
Суп- лапша	лапша	20	20					
	лук репчатый	5	5					
	морковь	20	16					
	картофель	150	105					
	масло растительное	5	5					
				250	2,1	12,0	35,2	265,4
Картофельное пюре	Картофель	280	200					
	масло сливочное	10	10					
				200	5,45	10,3	37,03	260,8
Рыба тушеная	Рыба свежая	150	120	120	19,8	1,08	0	86,4
	Хлеб пшеничный	40	40	100	7,6	0,9	49,7	154
компот	сухофрукты	42	40					
	сахар	20	20					
				200	0,32	0,2	24,8	96,6
					36,37	24,68	150,53	1043,1
	Итого 3-й день				59,03	88,97	345,34	1515,75
4-й день								
завтрак								
Каша ячневая	Крупа ячневая	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	сахар	15	15					
				250	7,1	7,94	37,22	249,06
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	100	100					
	Масло сливочное	10	10					
				110	6,44	33,6	40,3	329
какао	молоко	120	120					
	Какао	4	4					
	сахар	15	15					
				200	28,2	16,5	114,5	246

					47,94	65,49	209,18	753,91
				обеа				
Огурец	Огурец свежий	100	100	100	0,45	0,05	1,3	7,0
Борщ со сметаной	свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	60	40					
	лук репчатый	20	10					
	морковь	20	16					
	картофель	150	105					
	Томатная паста	5	5					
	Масло растительное	5	5					
	сметана	10	10					
				250	5,2	11,9	35,4	265,04
Картофельное пюре	Картофель	280	200					
	масло сливочное	10	10					
				200	5,45	10,3	37,03	260,8
Гуляш	лук	13	10					
	соль	2	2					
	мясо	100	100					
	Томатная паста	5	5					
	Масло растительное	5	5					
			100	110	110	11,7	12,5	4,3
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	100				154
	Сок натуральный	200	200	200	1,0	0	18,2	76
					28,05	30,55	82	709,04
Итого 2-й день					83,29	108,09	328,18	1772,95
5-й день								
завтрак								
Каша гречневая	Крупа гречневая	40	40					
	Масло сливочное	5	5					
				250	5,04	1,32	27,16	134
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
				110	6,44	33,6	40,3	229
Чай с лимоном сыр	Чай	1	1	200				60
	Лимон	20	20	20				179,8
	Сыр	12	12	12				
				200	17,86	42,39	91,06	899,45
обед								
Помидоры	Помидоры свежие	118	100	100	1,1	0,2	3,8	23,0
Щи со сметаной	Капуста белокочанная	60	40					
	лук репчатый	20	10					
	морковь	20	16					
	картофель	150	105					
	Томатная паста	5	5					

	Масло растительное	5	5						
	сметана	10	10						
				250	4,4	11,8	30,5	243,3	
Рожки	рожки	40	40						
	Масло сливочное	10	10						
				200	5,45	10,3	37,03	260,8	
сосиска	сосиска	100	110	110	11,7	12,5	4,3	220,7	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	7,6	0,9	49,7	74	
компот	сухофрукты	42	40						
	сахар	20	20						
				200	0,32	0,2	24,8	96,6	
					59,23	102,19	351,34	1735,15	
Итого 5-й день									
6-й день									
завтрак									
Каша рисовая	Крупа рисовая	20	20						
	Масло сливочное	10	10						
	Сахар	15	15						
	Молоко	120	120						
				250	2,8	0,4	28,56	132	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	30	30						
	Масло сливочное	10	10						
				110	6,44	33,6	40,3	129	
Чай с сахаром	Чай	1	1	200				60	
	сахар	15	15	15					
				200	15,44	41,45	86,46	890,85	
обед									
Огурец	Огурец свежий	100	100	100	0,45	0,05	1,3	7,0	
Суп- гороховый	горох сухой	20	20						
	лук репчатый	5	5						
	морковь	20	16						
	картофель	150	105						
	масло растительное	5	5						
				250	4,4	9,8	30,9	226,5	
Мясо кур с тушеной капустой	Мясо кур	70	70	120					
	Капуста свежая	200	170						
	морковь	20	16						
	лук	5	5						
	масло растительное	5	5						
	томат	3	3						
				70/180	20,79	26,13	34,54	458,92	
								254	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40						
Сок натуральный	Сок пшеничный	200	200	200	1,0	0	18,2	76	
	Сок натуральный								
					34,24	36,88	134,64	330	
					68,08	104,08	334,2	1479,32	
Итого за 6-й день									
7-й день									
завтрак									
Каша манная	Крупа манная	20	20						
	Масло	10	10						

	сливочное							
	Сахар	5	5					
	Молоко	120	120					
				250	3,08	31,6	69,12	327,2
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	10	10					
				110	6,44	33,6	40,3	339
Какао сыр	какао	1	1					
	сахар	15	15					
	Сыр	12	12	12				
				200	28,2	16,5	114,5	346
					42,32	87,5	23,92	786,2
обед								
Помидоры	Помидоры свежие	118	100	100	1,1	0,2	3,8	23,0
Борщ со сметаной	свекла	50	40					
	Капуста белокочанная	60	40					
	лук репчатый	20	10					
	морковь	20	16					
	картофель	150	105					
	Томатная паста	5	5					
	Масло растительное	5	5					
	сметана	10	10					
				250	5,2	11,9	35,4	265,04
Плов	рис	60	60	60				
	мясо кур	60	60	60				
	лук репчатый	10	10	10				
	масло растительное	10	10	10				
	морковь	20	16					
					300	15,63	20,2	44,03
компот	сухофрукты	42	40					
	сахар	20	20					
				200	0,32	0,2	24,8	96,6
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	100				254
					29,85	33,4	157,73	1119,74
Итого 7-й день					151,74	128,5	216,65	1874,94
8-й день								
завтрак								
Каша геркулесовая	Овсяные хлопья (геркулес)	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	сахар	15	15					
				250	4,4	2,48	20,04	100,22
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	10	10					
				110	6,44	33,6	40,3	329
Чай с	Чай	1	1	200	1,6	1,65	17,16	85,85

печенье	печенье	30	30	30	6,5	5,8	6,6	170,8
				200	17,22	79,63	78,1	887,45
				обед				7,0
Огурец	Огурец свежий	100	100	100	0,45	0,05	1,3	
Щи со сметаной	Капуста белокочанная	60	40					
	лук репчатый	20	10					
	морковь	20	16					
	картофель	150	105					
	Томатная паста	5	5					
	Масло растительное сметана	5	5					
		10	10	250	4,4	11,8	30,5	243,3
Картофельное пюре	Картофель	280	200					
	масло сливочное	10	10	200	5,45	10,3	37,03	260,8
Гуляш	лук	13	10					
	соль	2	2					
	мясо	100	100					
	Томатная паста	5	5					
	Масло растительное	5	5					
		100	110	110	11,7	12,5	4,3	220,7
		40	40	40	7,6	0,9	49,7	129
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	200	200	200	1,0	0	18,2	76
Сок натуральный	Сок натуральный				36,6	37,55	142,03	818,7
					61,02	129,33	255,38	1911,35
Итого за 8-й день				9-й день завтрак				
Каша пшеничная	Крупа пшеничная	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	Сахар	5	5	250	5,04	1,32	27,16	134
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	10	10	110	6,44	33,6	40,3	329
Какшо сыр	какао	1	1					
	сахар	15	15					71,4
	Сыр	12	12	200	28,2	16,5	114,5	746
					44,28	57,22	181,96	953,0
				обед				23,0
Помидоры	Помидоры свежие	118	100	100	1,1	0,2	3,8	
Суп- лапша	лапша	20	20					
	лук репчатый	5	5					
	морковь	20	16					
	картофель	150	105					
	масло растительное	5	5					

				250	2,1	12,0	35,2	265,4
Котлета с гречневой кашей	говядина	50	50					
	котлетная масса							
	хлеб	9	9					
	мука	5	5					
	лук	6	6					
	масло сливочное	5	5					
	гречка	40	40					
	масло сливочное	5	5					
				100/200	14,9	28,36	17,2	380,8
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40		7,6	0,9	49,7	254
компот	сухофрукты	42	40					
	сахар	20	20					
				200	0,32	0,2	24,8	96,6
					37,42	59,86	132,2	1291,7
Итого за 9-й день					86,6	138,88	425,06	1922,7
10-й день								
завтрак								
Каша ячневая	Крупа ячневая	40	40					
	Масло сливочное	10	10					
	сахар	15	15					
				250	7,1	7,94	37,22	249,06
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	10	10					
				110	6,44	33,6	40,3	229
Чай с сахаром	Чай	1	1	200				
	сахар	15	15	15				85,85
				200	4,6	5,8	0	179,8
					19,74	48,99	94,68	807,91
обед								
Огурец	Огурец свежий	100	100	100	0,45	0,05	1,3	7,0
Рассольник	картофель	150	105					
	Крупа перловая	10	10					
	Огурец соленый	30	27					
	лук репчатый	20	15					
	морковь	20	16					
	сметана	10	10					
	масло растительное	5	5					
				250	2,1	12,0	35,2	265,4
Рыба тушеная с отварными рожками	Рыба свежая (минтай)	150	120		19,8	1,08	0	86,4
	рожки	40	40					
				100/200	25,5	2,64	41,04	287,04
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	100	7,6	0,9	49,7	254
Сок натуральный	Сок натуральный	200	200	200	1,0	0	18,2	76
					56,45	16,67	145,44	933,1
Итого за 10-й день					83,39	77,81	275,37	1946,21