

Примерное десятидневное меню для учащихся с ОБЗ 5-11 классов МБОУ Бурановская СОШ

1-й день, понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептуры
Завтрак						
Каша пшениная молочная	150	3,36	5,96	18,95	151	282
Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	23
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
Завтрак 2						
Овощи в нарезке (томат)	70	0,77	0,14	2,66	16,80	71
Каша гречневая вязкая	180	5,54	6,01	25,00	176	510
Котлеты мясные	100	10,05	9,55	14,47	170	451
Соус красный	30	0,69	1,95	3,09	31	228
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	
Йогурт фруктовый	95	5	1,5	3,5	51	943
Итого	1120	31,19	28,67	132,16	956,4	



2-й день, вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептуры
Завтрак						
Вареники с картофелем	150	5,32	1,37	42,94	194,63	112
Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Кондитерское изделие (печенье)	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Завтрак 2						
Пи из свежей капусты с мясом со сметаной	250	5,42	6,90	10,30	127,48	124
Кондитерское изделие (печенье)	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Кисель	200	0	0	7,2	36	
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Фрукт (яблоко)	100	0,8	0	22,6	92	
Итого	1050	23,14	18,31	199,94	1058,03	

3-й день среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептуры
Завтрак						
Омлет натуральный	150	10,00	11,80	5,40	168	307
Зеленый горошек отварной консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	131
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
Завтрак 2						
Каша молочная рисовая	180	5,41	6,24	39,28	235	189
Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,60	
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Какао с молоком	200	4,70	3,90	16,90	122,90	382
Итого	990	33,39	36,29	144,11	1065,16	

4-й день четверг

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептуры
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	180	5,54	6,01	25,00	176	510
Котлеты мясные	100	10,05	9,55	14,47	170	451
Масло сливочное порционное	10	0,05	7,25	0,08	74,8	13
Какао с молоком	200	4,70	3,90	16,90	122,90	382
Завтрак 2						
Овощи в нарезке (огурец)	70	0,54	0,07	1,70	9,51	71
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	312
Рыба тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,70	5,20	146	374
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Напиток из ягод	200	0,06	0,02	22	90	
Кондитерское изделие (печенье)	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Итого	1150	44,13	43,96	171,41	1286,46	

5-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептур
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,50	14,12	108	93
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Фрукт (Яблоко)	100	0,8	0	22,6	92	
Завтрак 2						
Макаронные изделия	180	6,20	4,53	39,62	228,91	209
Гуляш	80	10,16	10,32	19,92	249,44	259
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0	10,39	43,90	377
Фрукт (груша)	100	0,8	0	22,60	92	
Итого	1110	30,18	19,24	199,14	1137,67	

6-й день понедельник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептур
Завтрак						
Макаронные изделия с сыром	180	9,20	21,61	26,72	399,09	210
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,80	943
Фрукт (банан)	150	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Завтрак 2						
Плов с мясом	200	16,41	11,48	61,48	418	265
Салат овощной	75	1	4,8	3,3	59,1	11
Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0	26,81	111	349
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Итого	1105	37,24	43,90	231,34	1539,04	

7-й день вторник

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептур
Завтрак						
Пельмени отварные	150	16,8	15,93	7,68	239	1235
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,8	943
Завтрак 2						
Макаронные изделия с сыром	180	9,20	21,61	26,72	399,09	210
Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Итого	830	34,16	42,83	129,22	1100,56	

8-й день среда

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Запеканка творожная	180	7,26	3,76	16,51	124,49	
Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	619
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	389
Завтрак 2						
Овощи в нарезке (огурец)	70	0,54	0,07	1,70	9,51	
Жаркое по-домашнему	200	30,35	13,46	26,06	401	71
Чай с сахаром и лимон	200	0,25	0	10,39	43,90	377
Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	23
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Итого	995	48,10	21,04	135,89	1029,32	

9-й день четверг

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг.ценности	№ рецептур
Завтрак						
Вареники с картофелем	150	5,32	1,37	42,94	194,63	112
Хлеб Пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Какао с молоком	200	4,70	3,90	16,90	122,90	382
Бутерброд с сыром	50	6,26	4,99	23,23	164	3
Завтрак 2						
Картофельное пюре с маслом	180	3,91	5,86	26,46	175	312
Биточки мясные с соусом	90/30	13,90	16,10	21,00	203,40	288
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,80	943
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Итого	1000	40,99	32,92	194,83	1156,73	

10-й день пятница

Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценности	№ рецептур
Завтрак						
Омлет натуральный	150	10,00	11,80	5,40	168	307
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	943
Завтрак 2						
Суп борщ со сметаной	200	3,67	7,00	10,13	90,22	82
Чай с сахаром	200	0,20	0	14	56,8	943
Кондитерское изделие	50	3,64	4,75	36,08	202,25	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	26,02	116	
Фрукт (яблоко)	100	0,8	0	22,60	92	
Итого	1000	25,81	24,30	153,38	902,07	

Меню составлено по сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В. Т. Лапиной.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, а также с учетом и финансовой возможности приготовления горячего питания.