



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы: _____

Г.В. Кубасова

« _____ » _____ 2022 г.

**Примерное десятидневное меню
обучающихся ОВЗ
(5-11 классы)
МКОУ «Раскатихинская СОШ»
на 2022-2023 учебный год**

22-18 смет.
31.67 руб.

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийност
		г.	г.	г.	г.	ь Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
овощное рагу с мясом						
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		230	2,6	0,2	21,5	98,2
Вторник, 1 неделя						
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	17,1	126,4
	тефтели					
54-7гн-2020	Кисель фруктовый	200	0,26	0	10,23	39,21
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		360	5,26	5,4	42,13	235,91
Среда, 1 неделя						
	борщ					
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		230	2,80	0,20	34,60	151,30
Четверг, 1 неделя						
	макароны с мясом и подливом					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	10,23	39,21
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Завтрак		230	2,56	0,2	25,03	109,51
---------------------	--	-----	------	-----	-------	--------

Пятница, 1 неделя

54-6г-2020	Рис отварной	160	3,8	5,8	38,8	222,6
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		470	20,4	15,6	67,1	490,8

Понедельник, 2 неделя

54-6г-2020	Рис отварной	135	3,2	4,9	32,8	187,9
	куриная грудка					
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		365	10,1	9,5	60,1	365,4

Вторник 2 неделя

	гороховый суп					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	10,23	39,21
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		960	22,76	19,2	145,23	840,31

Среда, 2 неделя

54-13к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	14,13	43,97	103,54	264,15
-------------	------------------------------	-----	-------	-------	--------	--------

54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за						
Завтрак		430	16,93	44,17	138,14	415,45

Четверг, 2 неделя						
54-1г-2020	Макароны отварные	135	4,8	5	29,5	181,8
	сыр					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за						
Завтрак		365	7,3	5,2	50,7	278,9

Пятница, 2 неделя						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,92	9,23	47,83	318,52
	Салат из капусты с морковью					
54-7гн-2020	Кисель фруктовый	200	0,26	0	10,23	39,21
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за						
Завтрак		430	13,48	9,43	72,86	428,03