



Иваненко Николай Петрович»

Утверждаю

Директор школы _____

Десятидневное меню питания для детей с ОВЗ

1 день

Имя	Группа	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
блюда	Каша на молоке рисовая со сливочным маслом	200	200	8,3	14,6	72,5	440
	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	1,75	22,35	109
	сыр	5,0	5,06	6,46	80	0,08	-
	Хлеб пшеничный	40	50	26,8	20,1	90,3	606
	Обед						
Суп с фасолью	№47	250	300	2,2	4,6	11,1	96
Жаркое по домашнему	№48	200	12,5	12,25	28,85	298,0	0,139
Фрукт	№2	120					
Чай с сахаром	200	1,0	-	39,6	158,0	0,012	1,65
Хлеб пшеничный, в/с	40	1,5	0,15	9,84	46,2	0,05	-
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124

3 день

№ п/п	Наименование	Среднесуточный расход		количество	стоимость	количество	стоимость
		7-11 лет	12-15 лет				
	Тфтеля мясная	60	12,73	12	195,8	38	
	Макаронные изделия	3,15	7,0	153,0	0,052	-	
	отварные(тк№24)	0,2	-	142	0,01	5,761	
	Кисель(тк№11)						
	ИЦи из свежей капусты со сметаной	250	250	4,1	10,3	85	
	Кондитерское изделие	1,6	0,4	60,0	0,06	9,4	
	Голубец ленивый	3,25	5,85	156	0,1207	-	
	Пюре картофельное(тк№2)	1,6	1,6	87,0	0,071	-	
	Чай с сахаром(тк№39)	40	40	20,1	90,3	606	
	Хлеб пшеничный	40	40	0,72	21	124	

4 день

Наименование	Получен	Возраст детей		Среднее	Среднее	Среднее	Среднее
		7-11 лет	12-15 лет				
ТК	ТК	7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Минтай в сметанном соусе	70	8,5	8,4	10,5	126,8	0,082	-
Лис с овощами (тк№45)	150	3,75	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18
Салаг витаминный	30	3,55	5,85	20,28	154,7	0,072	5,18
Какао на молоке(тк№31)	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,046	-
Хлеб пшеничный/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-
Обед							
Йогурт	№234	250	250	2,4	3,6	16,1	108
Тефеля из говядины(тк№66)	60	14,12	9,2	5,4	189,0	0,138	3,177
Перлочка отварная(тк№25)	150	3,8	7,5	20,05	167	0,053	-
Компот из сухофруктов(тк№10)	200	0,8	-	31,5	122	0,012	0,65
Хлебпшеничный/с	20	3,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-
Хлеб/ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	-

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Плов из птицы(тк№131)	150	14,15	11,85	35,15	268,5	0,15	-
Чай с сахаром и молоком(тк№39)	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-
Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-
Обед							
Суп из овощей	№29	250	300	0,2	21,4	23,41	81
Картофель отварной	№43	150	150	23,08	25,24	23,41	236,06
минтай с овощами	№50	70	70	10,6	4,56	8,0	216,31
фрукт		80	80			28	112
Компот из сухофруктов	№18	200	200	1			
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124
Кондитерское изделие		20	20				

7 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Суп рисовый с яйцом	200/5	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-
Йогурт питьевой	150	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-
фрукт	80	5,1	4,94	17,16	131,7	0,078	-
Обед							
Суп с макаронными изделиями	№38	250	300	0,2	0,3	26,2	138
Каша ячневая	№32	150	200	2,13	3,28	10,97	83,47
Курица запеченная в духовке	№91						
Кисель	№11	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124

7 день

8 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Тефтели из говядины (тк№66)		60	60	5,4	189,0	0,138	3,177
Перловка отварная(тк№25)		150	150	20,05	167	0,053	-
Компот из сухофруктов (тк№10)	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65
Хлебпшеничныйв/с	40	3,04	0,3	19,68	92,4	0,1	-
Обед							
Борщ		250	300	6,8	9,1	15,1	166
Лапшевник	№73	65	65	12,64	7,2	0,32	115
Кофейный напиток на молоке	№287	200	200	0,2		3,4	13
Хлеб пшеничный	№35	40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано- пшеничный		40	40	4	0,72	21	124

9 день

Наименование блюда	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак						
Кондитерское изделие	1,6	0,4	15,0	60,0	0,06	9,4
Голубец ленивый	9,9	5,1	6,35	121,5	0,0485	0,28
Макароны отварные(тк.№2)	3,25	5,85	21,95	156	0,1207	-
Чай с сахаром(тк.№39)	1,6	1,6	17,3	87,0	0,071	0,06
Обед						
Суп рыбный	250	250	0,58	2,69	6,03	39,8
Капуста тушеная с мясом курицы	100	100	9,23	11,03	22,48	223,67
Картофельное пюре	100	100				
Закуска из капусты с морковью	30	30	1,39	48,32		80
Компот из свежих ягод	200	200				
Какао на молоке	200	200	2	0,8	12,9	64
Хлеб пшеничный	40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	4	0,72	21	124

10 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-11 лет	12-15 лет				
Завтрак							
Гречка отварная(тк№13)	150	4,5	4,6	4,0	68	0,003	-
Курица тушеная в сметанном соусе	70	10,7	14,25	26,43	265,5	0,048	0,05
Кофейный напиток на молоке(тк№35)	200	0,1	-	24,9	97,0	0,071	2,4
Обед							
Суп «Полевой»(пшено)	№10	250	250	8,7	6	15,6	152,4
Бигус	№336	100	100	4,94	6,86	29,66	178,2
Сок		200	200	1,2		28,6	112
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124
фрукт							
							100