

Согласовано:

МБОУ «Светлицы»

Директор МБОУ «Светлицы» \_\_\_\_\_

для составления меню для детей с ОВЗ 5-11 классов МБОУ Азовского района 12 лет и старше

Утверждаю:

ИП Черная О.П.

О.П. Черная

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецепты	Энерг. Ценность ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды
1	2	3	5	6	7	8	9
<b>1-день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/250/10/10	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56
2	Хлеб пшеничный в.с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
4	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
<i>Второй завтрак</i>							
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
Итого				867,13	30,08	25,4	123,6
<b>2-день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Птица отварная с соусом паровым	1/50/30	487/2004	244	22,6	17	0
2	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0
3	Зеленый горошек	1/40	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96
4	Хлеб пшеничный в.с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
<i>Второй завтрак</i>							
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
Итого				975,8	62,12	43,7	74,04
<b>3-день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250/5	161/2004	241	9	9	31
2	Хлеб пшеничный в.с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Сыр	1/25	Пром.пр-ва	100	3,8	4,8	0
4	Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86
<i>Второй завтрак</i>							
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
Итого				857,4	28,12	23,38	119,9
<b>4-день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	257/табл.№4	368	11	10	56
2	Икра кабачковая	1/40	пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25
4	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
5	Хлеб пшеничный в.с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
<i>Второй завтрак</i>							
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
Итого				1262,07	51,54	48,2	142,3
<b>5-день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56
2	Хлеб пшеничный в.с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0

## Sheet1

5	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			867,13	30,08	25,4	123,6
<i>6-день</i>							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/265/5	284/2008	269	6,3	7,09	44,8
2	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
5	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			866,8	28,1	23,47	129,9
<i>7-день</i>							
1	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2	Макароны отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5
3	Зеленый горошек	1/50	пром.пр-ва	34	1,92	0,12	3,96
4	Хлеб высший сорт	1/50	пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			1033,57	47,46	41,42	110,5
<i>8-день</i>							
<i>Завтрак</i>							
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250/10	305/2004	257,5	6,25	3	56,25
2	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3	Сыр	1/20	Пром.пр-ва	80	3,8	4,8	0
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			777,3	25,05	17,38	126,3
<i>9-день</i>							
<i>Завтрак</i>							
1	Котлеты рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5
2	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7
3	Огурец соленый	1/40	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3
4	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			898,06	33,9	19,48	110,6
<i>10-день</i>							
<i>Завтрак</i>							
1	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	258	22,6	17	0
3	Помидор соленый	1/50	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3
3	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			718	38,2	26,58	71,38