

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Донченко Л.П.

Л.П.Донченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ Кагальницкой СОШ

Н.И.Демидова

«10» января 2022г.

«10» января 2022г.

**Перспективное десятидневное меню льготного
школьного питания МБОУ Кагальницкой СОШ на 2022 учебный год для
детей с ОВЗ 5-11 классов .
составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся
образовательных учреждений
под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.**

ливное десятидневное меню горячего питания учащихся с ОВЗ 5-11 классов МБОУ Кагальницкая СОШ составлен согласно Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.

Наименование блюда	Тех. карта №	выход	Ккал	Пищевые вещества (г)														
				белки	жиры	углеводы												
Потребность в пищевых веществах и энергии учащихся с 11 до 18 лет 5-11 классы			2580	77	79	335												
День 1 завтрак																		
1-ый завтрак																		
плов из говяжьего мяса	403	200	243	10	11	42												
винегрет	14	60	133	8,5	9,5	17,5												
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76												
какао с молоком		200г	104	0	0	9												
Итого		510	600	20,78	20,74	81,26												
второй завтрак																		
плюшка с сахаром	125	100	235	15	14	12												
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9												
Итого			1200	22,28	21,24	162,52												
День 2 завтрак																		
1-ый завтрак																		
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	15												
каша пшеничная рассыпчатая	445	150	160	3,83	4,41	28,71												
кнеллеса мясная	309	90	180	8	6	35												
кофейный напиток с молоком	642	200г	157	8	8	10												
2-ой завтрак																		
чай с сахаром		200	189	4	8	2,5												
шанешка с картофелем		100	125	3	4	5												
Итого			617	22,11	18,65	84												
День 3 завтрак																		
запеканка творожная со сметаной	195	200/20	252	12	10	11												
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76												
какао с молоком		200г	104	2	3	9												
2-ой завтрак																		
булочка с изюмом		100	280	4	5	34												
сок фруктовый		200	124	0	0	15												
Итого			476	16,28	13,24	83,76												
День 4 завтрак																		
тефтели из говяжьего мяса	423	100	190	9	14	30												
каша гречневая со сл. маслом	255	180	193	9	6	28												
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76												
салат из свежих овощей	14	100	18	0,1	0,15	1,3												
чай с сахаром	422	200г	105	0	0	9												
2-ой завтрак																		
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22												
фрукты свежие		150	123	2	0	12												
Итого			626	20,38	20,39	80,06												
День 5 завтрак																		
куры запеченные со сметаной	265	100г/15г	400	12	17	62												
каша полевая сл. маслом	245	180	193	9	6	36												
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76												
кофейный напиток с молоком	588	200г	104	8	8	10												
2-ой завтрак																		
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22												
чай с сахаром		200	55	3	2,5	12												
Итого			817	31,28	31,24	120,76												
ент от суточного потребления			29,7	32,0	33,0	32,0												
День 6 завтрак																		

пшеничная рассыпчатая	445	150	160	3,83	4,41	28,71								
сус красный основной	455	200	24	0,16	0,34	1,24								
котлеты мясные	322	150	130	1,3	1,2	1,2								
овощи свежие резанные	24	70	73	0,9	3,13	5,44								
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76								
компот из сухофруктов	395	200г	104	0	0	20,98								
2-ой завтрак														
Ватрушка с творогом	25	100	235	15	14	12								
компот из сухофруктов	395	200	124	0	0	9								
Итого			611	20,17	20,12	81,13								
ент от суточного потребления			23,7	26,2	25,5	24,2								
День 7 завтрак														
запеканка вермишел.с мяс со смет	125	200г/30г	260	12,42	12,76	44								
Хлеб лшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76								
св.овощи резанные	25	100	59	1,2	2	26								
какао с молоком	395	200г	104	8	8	10								
2-ой завтрак														
кисель фруктовый		200	189	4	8	2,5								
бутерброд с маслом и сыром		50/10/15	125	3	4	5								
Итого			543	23,9	23	92,76								

День 8 завтрак														
рыба запеченная с овощами	487	200	176	6,5	5	43								
рис отварной сл.м.		200	149	4,97	5,92	12,72								
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76								
кофейный напиток с молоком	395	200г	104	6	8	10								
2-ой завтрак														
булочка с изюмом		100	280	4	5	34								
сок фруктовый		200	124	0	0	15								
Итого			549	19,75	19,16	78,48								
ент от суточного потребления			21,3	25,6	24,3	23,4								

День 9 завтрак														
каша гречневая сл.м.	443	180	186	5,16	8,73	28,7								
мясо кур тушен. с овощами	236	100	125	11,5	10,14	5,88								
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76								
чай с сахаром	395	200г	104	0	0	9								
2-ой завтрак														
плюшка с сахаром		100	280	5	6	22								
фрукты свежие		150	123	2	0	12								
Всего за 1 день			600	20,14	20,26	80,19								
ент от суточного потребления			28,0	26,0	25,0	25,0								

День 10 завтрак														
плов из куриного мяса	403	250	243	10	11	42								
винегрет	14	100	133	8,5	9,5	17,5								
Хлеб пшеничный		50	120	2,28	0,24	12,76								
какао с молоком		200г	104	0	0	9								
2-ой завтрак														
пирожок с повидлом		100	276	4	5	22								
чай с сахаром		200	55	3	2,5	12								
Итого			600	20,78	20,74	81,26								
ент от суточного потребления			23,3	27,0	26,3	24,3								

Средняя величина за 10 дней 614,2 21,18 21,68 83