

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пешковская средняя общеобразовательная школа Азовского района**



«Утверждено» Директор
МБОУ Пешковской СОШ
Азовского района
Е.П. Малик



«Утверждено»
ИП Бондаренко Н.Г.

Н.Г. Бондаренко

Перспективное десятидневное меню питания учащихся с ОВЗ 5-11 классы

Код по сборнику рецептов	Наименование блюда	масса	Пищевая ценность			Калорийность
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
183	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,6	6,8	43,3	312
94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
2-й завтрак						
265	Пирожок, печенный с повидлом	60	3,3	2,8	30,7	174
325	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	111
	итого		40,0	30,0	148,5	1055
2 день						
185	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8,0	6,4	45,4	281
132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295
7.13	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,3	0,2	6,8	53
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
2-й завтрак						
245	Оладьи из творога	150/30	24,0	7,9	52,4	376
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
	итого		63	34,7	174,3	1306
3 день						
227	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/5	6,5	4,4	40,0	233
100	Котлета «Здоровье»	60	13,7	11,9	7,9	196
21	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
2-й завтрак						
263	Пирожки печеные с мясом	75	10,8	8,0	25,5	221
	Молочный коктейль «Авишка»	200	2,8	2,5	9,0	70,0

	ИТОГО		42,5	33,8	131,7	1011
	4 день					
205	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	5,5	7,4	27,3	200
3	Бутерброд с сыром	20/10	4,1	2,8	9,5	82
10.1	Яйца отварные	40	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	2-й завтрак					
235	Омлет с зеленым горошком	150/5	13,6	18,9	4,0	242
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94
	ИТОГО		28,3	33,5	74,1	713
	5 день					
217	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	180/20	11,0	5,1	65,8	357
	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	78,0	52
312	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94
	2-й завтрак					
266	Пирожки с капустой	75	5,2	6,1	27,0	189
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95
	ИТОГО		20,0	14,5	207,2	787
	6 день					
185	Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	8,0	4,9	47,0	261
96	Гуляш	100	13,8	14,3	3,1	197
15	Овощи в нарезке	60	0,5	2,8	2,2	38
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	2-й завтрак					
267	Пирожки печеные с картофелем	60	4,1	3,8	23,4	148
331	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76
	ИТОГО		31,1	27,0	134,0	896
	7 день					
139	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417
42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	2-й завтрак					
277	Пицца школьная	100	9,9	11,1	27,6	256
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94
	ИТОГО		33,8	37,1	127,2	985
	8 день					
146	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	4,1	6,3	26,7	187
83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233

248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	4,5	1,2	29,2	140
	2-й завтрак					
295	Коржи молочные	60	3,9	6,4	36,9	196
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70
	итого		34,8	26,0	148,4	943
	9 день					
186	Каша гречневая с молоком	100/100	8,5	4,6	33,1	218
265	Пирожки печеные с повидлом	60	3,3	2,8	33,7	174
10.1	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	2-й завтрак					
237	Омлет смешанный с мясными продуктами	150/5	15,7	19,6	2,2	247
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123
	итого		33,0	31,5	109,2	857
	10 день					
231	Лапшевник с творогом	180/5	15,4	12,3	35,7	322
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	109
	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	78,0	52
	2-й завтрак					
13,6	Булочка с сыром	60	5,3	5,8	31,4	202
	Молочный коктейль «Авишка»	200	2,8	2,5	9,0	70,0
	итого		26,7	23,4	169	755
	Всего		353,2	291,6	1423,4	9308