

Согласовано.

Директор МБОУ Займо-Обрывской СОШ

Т.А. Грибкова

«01» сентября 2021 года



Утверждаю.

ИП Л.П. Донченко

*Л.П. Донченко* Л.П. Донченко

«01» сентября 2021 года

## Перспективное

десятидневное меню школьного горячего питания

учащихся с ОВЗ 5 - 11 классов

МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района

на 2021 – 2022 учебный год.

Составлено согласно «Справочника рецептуры блюд

для питания учащихся общеобразовательных

учреждений» под редакцией Л.В. Ворфоломеевой,

Москва, 2003 год.

Перспективное  
десятидневное меню школьного льготного горячего питания  
учащихся с ОВЗ 5 - 11 классов  
МБОУ Займо - Обрывской СОШ Азовского района  
на 2021 – 2022 учебный год.

Составлено согласно «Справочника рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений» под редакцией Л.В. Ворфоломеевой, Москва, 2003 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Филе куриное тушеное с овощами	100	13,5	16,14	6,88	185	236
	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	4,83	6,40	36,71	190	445
	Икра кабачковая	100	1,2	3,13	7,14	95	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
2-й завтрак	Булочка «Азовчанка»	100	7,77	2,85	49,78	256,67	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	105	422
	Итого за завтрак:	930	29,68	28,62	155,03	1110,67	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Тефтели мясные	100	12	16	42	220	423
	Каша гречневая со сливочным маслом	180	9	8	28	213	255
	Зеленый горошек	100	2,4	0,15	4,75	30	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	105	422
2-й завтрак	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	
	Итого за завтрак:	830	28,68	25,39	140,75	880	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная с вермишелью	250	9,7	11,02	57,56	319	302
	Булочка сдобная ванильная	100	7,6	6,2	56,4	314	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
2-й завтрак	Круассан со сгущенкой	100	180	3	8,5	23	
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	631
	Итого за завтрак:	900	200,38	20,46	204,66	1042	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Омлет	200	18	33	3,9	358	340
	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	71
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	20,98	104	395
2-й завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,4	0,6	4	74	
	Итого за завтрак:	750	22,08	43,94	50,68	780	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Котлета мясная	100	8	10,3	35	210	499
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5	6	30	183	486
	Зеленый горошек	100	2,4	0,15	4,75	30	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	20,98	104	395

2-й завтрак	Коржик молочный	100	6	11	61	370	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Итого за завтрак:	930	24,28	27,69	198,13	1141	930
<b>День 6</b>							
Завтрак	Филе куриное тушеное с овощами	100	13,5	16,14	6,88	185	236
	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	5	6	30	183	486
	Овощи соленые	100	0,98	0,08	1,82	10,8	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	631
2-й завтрак	Коржик молочный	100	6	11	61	370	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	20,98	104	395
	Итого за завтрак:	930	27,96	33,46	171,48	1114,8	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Плов из куриного мяса	200	16,2	15,8	36,2	358	492
	Овощи соленые	100	0,98	0,08	1,82	10,8	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
2-й завтрак	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	
	Итого за завтрак:	750	23,06	17,12	126,42	804,8	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	9,7	11,09	57,8	319	302
	Булочка сдобная с маком	100	7,6	6,2	56,4	314	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	631
2-й завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,4	0,6	4	74	
	Итого за завтрак:	800	20,18	18,13	169	969	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Тефтели мясные	100	12	16	42	220	423
	Пюре картофельное	180	4,16	7,73	34	187	472
	Икра кабачковая	100	1,2	3,13	7,14	95	
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	105	422
2-й завтрак	Ватрушка творожно-ягодная	100	6	8	50	300	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	20,98	104	395
	Итого за завтрак:	930	26,64	35,1	142,12	1131	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенкой	200/20	12	10	11	289	196
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	120	
	Яблоко свежее	100	0,2	0,3	2,0	37	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
2-й завтрак	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	192	
	Итого за завтрак:	770	18,08	11,54	101,4	762	
	Среднее значение за период:	852	42,1	26,15	145,97	973,53	