

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

А. В. Щербаков

Примерное десятидневное меню дети с ОВЗ(1д/40руб.,завтраки)

МОУ «Гиблицкая СОШ»

День 1	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	7,74	2,38	56,91	275,15
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,25	58,5
Итого			7,74	2,38	71,16	333,65
День 2						
Завтрак	Салат из свежей капусты, картофельное пюре с маслом сливочным	60 150/5	1,11 3,8	1,34 5,46	4,50 9,38	26,42 144,55
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,25	58,50
	Хлеб пшеничный	50	4,5	-	32,5	139,5
	Хлеб ржаной	50	4,5	1	24	114,5
Итого			13,91	7,8	84,63	483,47
День 3						
Завтрак	Йогурт	100	2,5	0,1	16,9	80
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,25	58,50
	Рулет бисквитный	50	2	7	32,5	197,5
Итого			4,5	7,1	63,65	336
День 4						
Завтрак	Голубцы ленивые	150	6,4	9,8	10,6	225
	Компот (сухофрукты)	200	0,15	-	14,25	84,43
	Хлеб пшеничный	50	4,5	-	32,5	139,5
	Хлеб ржаной	50	4,5	1	24	114,5
Итого			15,55	10,8	81,35	563,43
День 5						
Завтрак	Гречка с маслом сливочным,	100/5	5,07	5,16	27,24	169,0
	Колбаса отварная	60	6,5	13,6	0,59	157,32
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,25	58,50
	Хлеб пшеничный	50	4,5	-	32,5	139,5
	Хлеб ржаной	50	4,5	1	24	114,5
Итого			20,57	19,76	98,58	638,82
День 6						
Завтрак	Макаронные изделия с маслом сливочным	100/5	4,19	4,48	30,12	170,2

	Котлета	80	12,19	5,23	5,84	128,66
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,25	58,5
	Хлеб пшеничный	50	4,5	-	32,5	139,5
	Хлеб ржаной	50	4,5	1	24	114,5
Итого			25,38	10,71	106,71	611,36
День 7						
Завтрак	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,8	5,46	9,38	144,55
	Сосиска отварная	70	7,59	15,87	0,69	183,54
	Компот	200	0,15	-	14,25	84,43
	Хлеб пшеничный	50	4,5	-	32,5	139,5
	Хлеб ржаной	50	4,5	1	24	114,5
Итого			20,54	22,33	80,82	666,52
День 8						
Завтрак	Какао с молоком	200	6,22	7,11	21,53	170,44
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/10/20	9,92	13,7	32,58	286,5
Итого			16,14	20,81	54,11	456,94
День 9						
Завтрак	Пельмени со сметаной	100/15	7,84	6,22	21,56	166,94
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,25	58,5
	Хлеб пшеничный	50	4,5	-	32,5	139,5
	Хлеб ржаной	50	4,5	1	24	114,5
Итого			16,84	7,22	92,31	479,44
День 10						
Завтрак	Макаронные изделия со сливочным маслом, сыр	100/5	4,19	4,48	30,12	170,2
		20	5,36	5,46	-	72,2
	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,25	58,5
	Хлеб пшеничный	50	4,5	-	32,5	139,5
	Хлеб ржаной	50	4,5	1	24	144,5
Итого			18,55	9,94	100,87	584,9