Утверждаю

Директор _____ В.К. Жакупова

Примерное 10 дневное меню для обучающихся 7-16 лет

(ОВЗ) МБОУ « Цвиллингская СОШ»

на 2022-2023 учебный год

AnyScanner

Наименование блюда	Грамм	белки	жиры	углеводы	к/калорий	Тех.карта
1.Понедельник						
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	10,4	51,52	325	№302
Тефтели ,соус	50/40	0,49	3,6	4,1	51,45	№587
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
«Чокопай»	30	4,0	18,0	65,0	438	
Итого					**1069,65**	
2.Вторник						
Жаркое по - домашнему, мясо курицы	250	9,78	14,1	19,88	326,2	№436
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	№377
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Бананы	180	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**613,54**	
3.Среда						
Борщ с капустой и картофелем, мясо курицы	250	1,81	4,91	12,25	102,5	№57
Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,00	№398
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Яблоки грушовка	150	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**408,84**	
4.Четверг						
Плов с мясом курицы	250	18,75	19,4	35,08	471,25	№291
Огурцы соленые в нарезке	50	0,4	0,05	0,85	5,45	№70
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№349
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Яблоки красные	175	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**798,24**	
5.Пятница						
Каша рисовая молочная	250	3,09	4,07	36,98	197	№168
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	№399
Хлеб с маслом, сыр	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Апельсины	180	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**516,34**	
6.Понедельник						
Макароны отварные	200	7,36	9,02	45,6	326	№309
Курица отварная, соус	60/40	0,49	3,6	4,1	51,45	№587

AnyScanner

Компот из сухофруктов	200					
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85,0	
Итого					**623,45**	
7.Вторник						
Картофельное пюре	150	4,2	6,4	29,2	218	№321
Рыба припущенная с овощами	100	16,49	10,47	10,71	231	№229
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№382
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Бананы	200	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**866,34**	
8.Среда						
Макароны отварные	200	7,36	9,02	45,6	326	№309
Голень, соус	80/40	0,49	3,6	4,1	51,45	№587
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	77,33	№376
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Яблоки грушовка	120	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**682,12**	
9.Чтверг						
Рассольник с мясом курицы	250	2,7	4,5	13,35	120,75	№96
Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	№692
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Яблоки красные	160	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**466,89**	
10.Пятница						
Рагу из овощей с мясом курицы	250	3,05	7,87	19,25	198,67	№321
Компот из свежих фруктов	200	0	0	23,3	92,9	№344
Хлеб с маслом	34/10	2,38	8,97	16,11	161	№1
Апельсины	180	0,6	0,6	14,64	66,34	№338
Итого					**518,91**	

AnyScanner