«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

В.С.Замятин

(Ф.И.О.)

«31 » августа 2022г.

МБОУ Степновская СОШ

10-дневное меню
для детей с ОВЗ, получающих бесплатное питание
2022 – 2023 учебный год

1 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 309	Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	336,51
№8	Бутерброд с сыром	50	16,0	1	70	335,49
№ 382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
№ 1	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						917,49
	ОБЕД					
№18	Борщ с капустой и картофелем	100	0,30	0,02	2,12	9,43
№ 302	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,38	64,16	0,62	581,38
№ 7	Котлета	100	12,38	18,15	10,74	258
№ 15	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31
№71	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№ 359	Кисель из сока с сахаром	200	0,44	-	39,2	119,7
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						1148,71
	Всего:					**2066,2**

2 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№1	Бутерброд с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
№182	Каша ячневая молочная	200	9,14	13,73	49,00	357,50
№29	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
						510,6
	ОБЕД					
№ 84	Суп картофельный рыбный с крупой	200	12,11	6	21,6	88
№13	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	1,1	0,4	2,3	24
№437	Гороховое пюре	200	18,46	9,4	46,19	160
№287	Тефтели мясные	100	10,10	9,04	1,35	172
№ 228	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						689,58
	Всего:					**1200,18**

3 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№8	Бутерброд с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
№ 84	Суп картофельный рыбный с крупой	200	6,05	3,55	12,19	104,6
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	119,7
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Всего					**591,1**
	ОБЕД					
№58	Свекольник	200	2,04	5,00	14,10	72
№ 312	Пюре картофельное	200	5,5	10,0	42,1	226
№ 268	Биточки	100	16,9	16,1	18,4	332,2
№ 228	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	119,7
№71	Нарезка из свежих помидоров	60	1,1	0,4	2,3	24
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						970,30
	Всего:					**1561,4**

4 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№8	Бутерброд с маслом и сыром	60	16,0	1,0	70,0	265,8
№175	Каша рисовая молочная	200	2.70	5,41	18,49	128.90
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8
						451,5
	ОБЕД					
№102	Суп гороховый	200	2,01	0,16	5,43	132
№ 98	Жаркое по-домашнему	200	12,39	6,65	8,28	164,54
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
№71	Нарезка из свежих помидоров	60	11,56	8,40	30,09	234,73
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136

						716,45
	Всего:					**1167,95**

5 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 174	Каша манная молочная	250	9,83	12,5	51,4	196
№3	Бутерброды с маслом и сыром	60	5,06	7	14,62	265,8
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
						510,98
	ОБЕД					
№ 84	Суп картофельный с рыбными консервами	200	12,11	6	21,6	104,6
№84	Каша рисовая	200	4.66	7,73	27,71	232
№ 82	Рыба запеченная	100	36,4	24,5	4,4	389,6
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	119,7
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						1042,3

	Всего:					**1553,28**

6 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 88	Щи со свежей капустой	200	10,4	15,6	31,6	211,8
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	1,33	10,27	112
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
	Йогурт	100	10,0	6,4	17,0	174
						633,8
	ОБЕД					
№ 88	Щи со свежей капустой	200	10,4	15,6	31,6	210
№105	Тефтели мясные	100	10,10	9,04	1,35	172
№ 312	Картофельное пюре	200	2,34	16,71	3,79	226
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№71	Нарезка из свежих огурцов	60	1,1	0,4	2,3	24
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	119,7
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136

						948,1
	Всего:					**1581,9**

7 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№8	Бутерброд с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
№ 84	Суп картофельный рыбный	200	6,05	3,55	12,19	104,6
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8
						392,20
	ОБЕД					
№102	Суп картофельный с бобовыми	200	2,01	0,16	5,43	132
№ 302	Каша гречневая	200	0,38	64,16	0,62	264
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
№ 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
№ 376	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0,05	13,6	56,8
№71	Нарезка из свежих помидоров	60	1,1	0,4	2,3	24
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						778,2

	Всего:					**1170,40**

8 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 104	Суп с фрикадельками	250	0,84	0,86	6,63	228,4
№8	Бутерброд с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	119,7
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						777,9
№80	Суп картофельный с гренками	200	2,18	2.84	14,29	101,2
№ 302	Каша гречневая	200	0,38	64,16	0,62	264
№246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	326
№71	Нарезка из свежих помидоров	60	1,1	0,4	2,3	24
№ 359	Кисель	200	0,44	-	39,2	119,7
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						970,7
	Всего:					**1748,8**

9 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№8	Бутерброд с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
№174	Каша пшенная	250	9,83	12,5	51,4	180,0
№ 382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	112
						522,8
	ОБЕД					
№ 88	Щи со свежей капустой	200	10,4	15,6	31,6	211,8
№ 312	Картофельное пюре	200	2,34	16,71	3,79	226
№ 268	Котлета	100	16,9	16,1	18,4	260,0
№ 349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,24	–	12,84	49,18
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						855,98
	Всего:					**1378,78**

10 день

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№8	Бутерброд с маслом	60	16,0	1,0	70,0	230,8
№ 174	Каша манная молочная	250	9,83	12,5	51,4	196
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8
						483,6
	ОБЕД					
№80	Суп картофельный с макаронами	200	2,18	2.84	14,29	96
№ 265	Плов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	438,0
№ 382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	112
№ 223	Соус красный основной	50	0,77	4,14	5,0	60,4
	Хлеб с йодоказеином	60	2,45	7,55	14,62	136
						842,4
	Всего:					**1326**