

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения «Лаптево-
Логовская средняя общеобразовательная
школа имени Героя Российской Федерации П.
Захарова»

Н.А. Чернышова



Примерное 10-и дневное меню для детей с ОВЗ, обучающихся в классе
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Лаптево-Логовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации П. Захарова»

на 2022-2023 учебный год

№ п. технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
377	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Итого:		5,09	8,01	19,6	170,83
Обед						
43	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	14,05	104,16
219	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт яблоко 1 шт	120	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		40,73	40,47	131,5	1027,19
	Всего:		45,82	48,48	151,1	1198,02
2 день						
Завтрак						
107	Каша манная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Итого		10,02	8,45	68,13	383,65
Обед						
72	Суп картофельный рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
227	Рожки отварные с маслом	100	6,38	3,53	23,55	140,73
189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00
	Фрукт груша 1 шт	137	0,36	0,14	15,23	61
	Итого		26,68	24,16	81,37	650,96
	Всего		36,7	32,61	149,5	1034,61
3 день						
Завтрак						
381	Бутерброд с повидлом	40	1,24	4,0	20,6	123,6
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63

	Итого		1,39	4	32,64	172,73
Обед						
67	Борщ с тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Фрукт нектарин 2 шт	0,135	1,06	0,32	8,85	44
	Итого		48,7	53,2	109,5	1118,59
	Всего		50,09	57,2	142,14	1291,32
4 день						
Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Итого		10,8	8,05	61,7	356,73
Обед						
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,09
38			5	1	-	30
176	Тефтели из говядины	75	12,85	14,16	8,74	217,83
130	Пюре гороховое с маслом	205	23,06	5,12	50,84	328,18
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
216	Какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92
	Фрукт банан 1 шт	0,174	1,5	0,5	21	96
	Итого		51,14	27,47	132,29	967,02
	Всего		61,94	35,52	193,99	1323,75
5 день						
Завтрак						
114	Каша молочная рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Итого		8,94	7,02	69,65	471,76
Обед						
63	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	250	3,23	9,78	11,40	142,94
227	Рожки отварные с маслом	100	6,38	3,53	23,55	140,73

185	Птица тушёная	100	15,7	9,4	3,3	109,3
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Фрукт Апельсин 1 шт	0,286	0,9	0,2	8,1	43
	Итого		26,87	23,11	91,14	649,76
	Всего		35,81	30,13	160,79	1121,52
6 день						
Завтрак						
377	Бутерброд с сыром	35	4,97	8,01	7,56	122,2
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Итого:		5,09	8,01	19,6	170,83
Обед						
67	Рассольник с тушеными консервами	250	6,86	8,13	18,81	174,43
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00
	Фрукт груша 1 шт	0,137	0,36	0,14	12,13	57
	Итого		35,1	26,06	71,74	654,51
	Всего		40,19	34,07	90,84	828,34
7 день						
Завтрак						
112	Каша пшенная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Итого		9,86	7,67	71,93	388,79
Обед						
45	Суп с бобовыми на м/к бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79
192	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
158	Рыба тушеная с овощами в томате	140	14,52	8,03	7,51	160,29
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
294	Чай с лимоном	200-7	0,07	0,001	15,31	61,62
	Фрукт яблоко 1 шт	0,120	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		23,22	15,71	88,28	485,02
	Всего		33,08	23,38	160,21	873,81
8 день						

Завтрак						
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,32	183,6
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Итого		1,82	15,1	22,36	232,23
Обед						
86	Суп картофельный на м/к бульоне с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
219	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81
183	Курица в соусе с томат.	120	34,5	41,62	5,44	534,29
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Фрукт апельсин 1 шт	0,286	0,9	0,2	8,1	43
	Итого		51,12	50,31	126,22	1151,38
	Всего		52,94	65,41	148,58	1383,61
9 день						
Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Итого		10,8	8,05	61,7	356,73
Обед						
58	Суп рисовый на м/к	250	3,33	5,48	21,29	147,2
227	Рожки отварные с маслом	100	6,38	3,53	23,55	140,73
186	Кнели говяжьи с рисом и соусом	100	13,4	17,5	11,58	257,72
221	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
	Фрукт банан 1 шт	0,174	1,5	0,5	21	96
	Итого		24,67	26,91	109,31	772,44
	Всего		35,47	34,96	171,01	1129,17
10 день						
Завтрак						
309	Булочка	60	4,37	7,07	36,80	228,20
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Итого		4,49	7,07	48,84	276,83
Обед						
67	Рассольник с тушённым мясом	250	6,86	8,13	18,81	174,43

181	Картофель тушеный с мясом	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Хлеб	50	3,7	0,4	25	113
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,63
	Фрукт нектарин 2 шт	0,135	1,06	0,32	8,85	44
	Итого		66,52	25,86	77,98	670,14
	Всего		71,01	32,93	126,82	946,97