

УТВЕРЖД
 Директор МБ
 «Малышево-Дюговская СШ»
 Н.П. Ерма
 Приказ № 103-од от 01.09.20

Примерное 12-дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся с ОБЗ
 МКОУ «Малышево-Дюговская СШ» на 2022-2023 учебный год

Порядковый	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Каша манная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Макаронны	100	100	6,55	8,33	35,09	241,11
Обед	Курица, запеченная с соусом	50/50	50/50	15,9	7,65	8,4	168
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	7,6	0,9	49,7	86,4
	Макаронны	100	100	6,55	8,33	35,09	241,11

Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Сок	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
Обед	Суп рыбный	350	350	3,0	0,6	21,2	113
	Компот из свежих ягод	200	200	0,2	-	35,8	142
	Хлеб	50	50	7,6	0,9	49,7	86,4
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	-	9,3	45

Итого					22,95	9,41	567,5	742,5
-------	--	--	--	--	-------	------	-------	-------

Среды	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	350	350	0,3	3,55	1,5	39,5
	Хлеб с повидлом	50/30	50/30	4,8	0,36	16,8	86,4
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Пюре гороховое	150	150	4,4	9,2	25,4	218
Обед	Тфтелея с соусом	50/50	50/50	16,7	13,5	22,5	120
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Чай	200	200	0,07	-	15,3	59
	Пюре гороховое	150	150	4,4	9,2	25,4	218
	Итого			32,47	26,97	122,7	717,3
Чемпер	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Капа кукурузная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Сок	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Рис отварной	150	150	16,2	8,85	28,35	262,5
Обед	Рыба, запеченная с соусом	75/50	75/50	15,9	7,65	8,4	168
	Какао	200	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			92,4	25,77	128,75	940,6
Личные	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Каша пшеница молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Хлеб с маслом	50/20	5/20	4,8	0,36	16,8	86,4
	Какао	200	200				
	Пюре картофельное	300	300	4,4	9,2	25,4	218
Обед	Капуста тушеная с мясом и овощами	50	50	0,3	-	1,5	39,5
	Кисель	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			10,9	9,56	68,1	451,9

	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		7-10	11-12					
Суббота	Каша молочная в ассортименте	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5	
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108	
	Хлеб с маслом	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4	
		200	200	0,3	3,55	1,5	39,5	
	Итого			12,15	7,91	69,8	400,9	
Понедельник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		7-10	11-12					
	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
		Кофейный напиток	200	200	4,9	5	32,5	190
		Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Обед	Каша гречневая	150	150	8,4	5,7	17,5	153
		Курица, запеченная с соусом	50/50	50/50	5,55	11,96	0,9	132
		Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	-	9,3	45,0
		Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
		Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			20,65	18,02	68,9	524,7	
	Вторник	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-10			11-12					
Завтрак		Каша манная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
		Сок	200	200	1,4	-	24,4	108
		Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
Обед		Борщ с картофелем	350	350	6,2	5,6	22,3	153
		Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
		Компот из сухофруктов	200	200	0,2	-	35,8	142
Итого				16,85	9,96	102	548,4	

Среды	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Хлеб с маслом	50/20	50/20				
Обед	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Салат из свежей капусты	50	50	0,3	-	1,5	39,5
	Плов	200	200	6,55	8,33	35,09	141
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	-	9,3	45
	Кофейный напиток	200	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			22,1	25,64	86,69	589,9
Чемезы	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Какао	200	200	1,4	-	24,4	108
Обед	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Щоре картофельное	150	150	3,0	0,6	21,2	113
	Рыба. запеченная с соусом	70/50	70/50	15,9	7,65	8,4	168
	Касель	200	200	0,07	-	15,3	59
	Хлеб с повидлом	50/30	50/30	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого			29,32	20,56	62,4	870,4
Пятидневка	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		7-10	11-12				
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	200	0,3	3,55	1,5	39,5
	Кофейный напиток	200	200	4,9	5	32,5	190
Обед	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Суп-лапша с курицей	350	350	8,4	5,7	17,5	153
	Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
	Хлеб	50	50	4,8	0,36	16,8	86,4
	Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	-	9,3	45
	Итого			15,1	6,06	68	392,4
Суббота	Наименование блюда	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

Каша пшеничная	200	200	0,3	3,23	1,3	39,3
Чай с сахаром	200	200	1,4	-	24,4	108
Булочка с изюмом	100	100	4,8	0,36	16,8	86,4
Итого			12,15	7,91	69,8	400,9