



«Утверждаю» _____

Директор МБОУ СОШ с. Кунакбаево

Э.С. Ямалиева

2020г

Десятидневное меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях города и района.

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
		Б	Ж	У	Э.ц
Понедельник.					
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		18,76	12,99	87,53	569
Обед					
Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,47	9,33	37,33	244
Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		21,13	29,06	124,98	849
Итого за день		39,89	42,05	212,51	1418
Вторник.					
Каша рисовая молочная с м/с	200/8	5,75	7,73	39,73	253
сыр твердый порционнно	12	3,6	1,2	2,4	49
Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Фрукты свежие – мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		13,9	9,93	91,78	522
Обед					
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,73	10,67	25,33	244
Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		24,78	27,87	115,18	836
Итого за день		38,68	37,8	206,96	1358
Среда.					
Десерт витаминный	60	1,5	3	30	76,5
птица отварная	75	12,6	10,6	0,2	146
Каша гречневя рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		25,85	19,93	113,75	657,5
Обед					
Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14

Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		17,88	22,07	88,55	631
Итого за день		43,73	42	202,3	1288,5
Четверг					
Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		21,04	23,08	62,64	621
Обед					
Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27
Суп картофельный с бобовыми	200	15	8	16	197
Говядина тушенная с овощами	30/120	11	13	13	216
Сок натуральный	200	1	0,2	20	92
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		31,3	23,6	76,5	650
Итого за день		52,34	46,68	139,14	1271
Пятница.					
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
кондитер. изделие	30	0,64	1,68	6,85	43
Итого		19,28	15,65	105,4	670
Обед					
Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252
Рыба запеченная с картофелем	150	13,36	10,18	11,27	191
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		19,89	26,11	106,2	722
Итого за день		39,17	41,76	211,6	1392

Неделя: 2

	выход	Б	Ж	У	Э.ц
Понедельник.					
Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40
Каша рисовая с курином филе	180	17,04	22,08	28,44	384
Чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
итого		21,24	23,18	66,54	557
Обед					
Рыбный суп	200	6,32	16	22	167
Мясо тушенное с овощами	50	14,7	16,3	6,12	230
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,8	3,8	40	213
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		31,82	37,1	102,32	847
Итого за день		53,06	60,28	168,86	1404
Вторник					
Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49
Каша "Дружба"	200/8	6,27	8,13	33,47	232
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Фрукты свежие – яблоки	150/шт	0,6	0,6	14,7	64

Итого за день		14,67	10,93	88,47	516
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,03	0,57	3,3
Суп с пшениной крупой	200	1,73	4,53	38,67	239
Гуляш из отварного мяса	30/30	17,04	9,6	10,8	254
Пюре картофельное	150	3	4,63	20,13	136
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		28,38	19,89	135,77	921,3
Итого за день		43,05	30,82	224,24	1437,3
Среда					
Свекла отварная	40	0,7	0,06	3,4	17
Куриное филе	50	11,35	14,63	1,87	185
Макаронные изделия отварные с мас	150/8	6,01	4,89	38,68	258
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		17	18,7	100	733,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,47	9,33	37,33	244
Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168
Чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		14,43	21,22	84,41	585
Итого за день		31,43	39,92	184,41	1318,4
Четверг					
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		22,1	14,5	103,4	627
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	4,33	41,67	250
Фрикадельки из кур в томатном соусе	60/25	8,76	10,8	5,16	152
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		21,16	16,83	90,03	681
Итого за день		43,26	31,33	193,43	1308
Пятница					
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198
Рыба, тушенная с овощами	90 (60/30)	13,4	6,1	2,8	119
Сок натуральный	200	1	0,2	20	92
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
кондитер. изделие	30	0,64	1,68	6,85	43
Итого		22,68	14,25	77,6	570
Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220
Голубцы ленивые	90	7,95	3	13,5	210
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		24,76	20,8	100,7	715
Итого за день		47,44	35,05	178,3	1285
Итого за 10 дней		432,05	407,69	1921,75	13480,2

Габдрафикова З.Р.