

«Утверждаю»

Директор МБОУ

« _____ » 2020г

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

с 21.09.20 по 02.10.20год

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
		Б	Ж	У	Э.ц
Понедельник.					
Томаты свежие порционно	30	0	0	1.2	7
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	0.2	0	13.7	53
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	25.95	118
Итого за день		18.76	12.99	87.53	569
Птица тушенная с овощами	200	22.2	22.7	20.3	375
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.03	29	119
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	25.95	118
кондитер. изделие	30	0.64	1.68	6.85	43
Итого		26.85	23.23	75.25	612
Итого за день		45.61	36.22	162.78	1181
Вторник. 22.09.20					
Сыр твердый порционно	15	3.6	1.2	2.4	49
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/8	6.27	8.13	33.47	232
Кофейный напиток на молоке	200	3.38	3.58	20.38	130.06
Хлеб	50	3.95	0.5	25.95	118
Итого за день		17.2	13.41	82.2	529.06
Обед					
Салат из белокачанной капусты	40	0.9	0.7	9	42
Жаркое по-домашнему	180	18.96	19.08	16	313
Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	25.95	118
Итого		26.21	20.38	76.35	644
Итого за день		43.41	33.79	158.55	1173.06
Среда. 23.09.20					
Огурцы свежие порционно	30	0.21	0.06	0.57	3.3
Биточки из говядины	50	8.6	7.6	9.2	140
Бобовые отварные	150/5	14.2	3.8	32.4	223
чай фруктовый с шиповником	200	0.12	0.02	9.9	35
Хлеб	50	3.95	0.5	25.95	118

Итого за день		27.08	11.98	78.02	519.3
Обед					
Рыба, тушенная с овощами	60/30	13.4	6.1	2.8	119
Картофель отварной с маслом	150	3	3.3	22.5	134
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0.2	0	13.7	55
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	25.95	118
Итого		20.55	9.9	64.95	426
Итого за день		47.63	21.88	142.97	945.3
Четверг. 24.09.20					
Птица отварная	50	10.7	9	0.2	124
Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.1	131
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
Итого за день		17.6	17.5	47.5	492
Суп картофельный с бобовыми	200	15	8	16	197
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	6.94	5.61	39.97	238
чай с сахаром	200	0.2	0	13.7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
Итого		26.14	14.61	93.87	606
Итого за день		43.74	32.11	141.37	1098
Пятница. 25.09.20					
Сосискиотварные ГОСТ	60	5	10	0	113
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7.1	5.8	28.6	198
Сок натуральный	200	0.2	0	3.9	16
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
Итого за день		16.3	16.8	56.7	445
Обед					
Салат из свеклы	40	0.5	2.9	3.2	42
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		18.56	14.11	67.67	470
Итого за день		34.86	30.91	124.37	915

Неделя: 2

Понедельник. 28.09.20	выход	Б	Ж	У	Э.ц
Масло сливочное порционное	10	0.64	0.64	5.6	62
Каша овсянаямолочная жидкая (геркулес)	200/5	6.7	9.8	27,1	223
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
итого за день		11.54	11.54	43.7	458
Обед					
Гуляш из отварного мяса	30/30	17.04	9.6	10.8	254
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 за день		39.38	25.94	128.7	1162
Вторник 29.09.20					
Рыба, тушенная с овощами	60/30	13.4	6.1	2.8	119
Пюре картофельное	150	3.64	5.27	23.75	198
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0.2	0	13.7	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
Итого за день		21.24	12.37	64.45	490
Обед					
Суп с пшеничной крупой с мясом	200/15	1.73	4.53	38.67	239
Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.1	131
Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
фрукт	шт	0.4	0.4	9.8	47
Итого		11.03	13.13	117.37	659
Итого за день		32.27	25.5	181.82	1149
Среда 30.09.20					
Огурцы свежие порционно	30	0.21	0.06	0.57	3.3
Котлета из говядины	50	8.6	7.6	9.2	140
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		19.52	13.58	101.65	638.3
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		33.95	34.8	186.06	1223.3
Четверг 01.09.20					
Птица тушенная с овощами	200	22.2	22.7	20.3	375
Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
фрукт /банан	шт	0.4	0.4	9.8	47
Итого за день		29	24.2	95.7	711
Суп картофельный с бобовыми	200	7.5	4.33	41.67	250
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4.56	6.33	32.19	204
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
Итого		16.06	11.66	108.06	691
Итого за день		45.06	35.86	203.76	1402
Пятница 02.09.20					
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/15/10	7.1	6.6	15.7	153
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
кондитер. изделие	30	0.64	1.68	6.85	43

Итого за день		11.94	9.38	60.65	369
Обед					
Салат из моркови	40	0.81	0.8	9	48
Макаронные изделия отварные	150/8	6.01	4.89	38.68	258
Птица отварная	50	10.7	9	0.2	124
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24.2	118
Итого		21.52	15.69	82.08	667
Итого за день		33.46	25.07	142.73	1036
Итого за 10 дней		399.37	302.08	1573.11	11284.66
Итого а период		39.9	30.2	157	1128.4