

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ п. Усть-Уда
Ов О.М.Епонешникова

приказ № 90

" 31 " 08 2022 г.

Примерное перспективное десятидневное меню для получателей
 социальных услуг 11-18 дети инвалиды и с ОВЗ

№ Т.К	Название блюда	масса порции, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ценность, ккал.	минеральные вещества, мг.			витамины		
1 день												
182	каша рисовая с маслом слив. Молочная	200	5,1	10,72	33,42	251	130,09	30,12	0,47	0,08	0,19	1,17
424	яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
382	какао на молоке с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03	1,59
1	бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
	итого					594						
обед												
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451	тефтели мясная	80	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
593	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
118	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	итого											
	итого											
2 день												
93	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	161,62	24,14	0,51	0,09	0,08	0,91
2	бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
692	кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	итого											
обед												
13	салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5
260	гуляш из куриного мяса	80	19,59	17,89	4,76	168,1	25,19	47,13	2,1	0,07	0,11	0,76
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
631	напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94						
458	банан	200	1,5	0,1	21,8	178	8	42		0,04	0,05	10
	итого					926,3						

33	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	161,62	24,14	0,51	0,09	0,08	0,91
2	бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
332	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	152,22	21,34	0,48	0,13	0,03	1,59
	итого					533						
	обед											
297	плов с мясом	200	15,83	12,33	22,24	263,18	0	0	0	0	0	0
536	кисель из концентрата	200		0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
118	яблоко	200	0,4	0,4	9,8	94	16	9	2,2	0,03	0,02	10
	итого											
	итого											
	7 день											
132	каша овсянная молочная жидкая	200	7,82	12,83	34,27	285	152,76	60,66	1,71	0,22	0,22	1,17
424	яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
648	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
1	бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
	итого					585						
	обед											
224	рагу овощное с курицей	200	12,1	14,5	21,1	264	44,53	42,51	1,43	0,11	0,1	9,9
637	курица отварная	80	16,88	10,88	0	165	31,2	16	114,4	1,44	0,03	0
631	компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	68	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
458	банан	200	1,5	0,1	21,8	178	8	42		0,04	0,05	10
	итого											
	итого											
	8 день											
132	каша ячневая молочная жидкая	200	7,31	10,98	39,2	286	162,26	36,51	0,94	0,12	0,16	1,17
2	бутерброд с сыром	40/10/15	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
945	чай с молоком	200	4,27	9,02	19,57	179	60,4	27,5	0,51	0,04	0,02	0,08
	итого											
	обед											
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451	мясная котлета	80	19	19,8	61,2	200	0	0	0	0	0	0
635	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
458	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	86		13	0,3	0,04	0,03	0,06
	итого					645						
	итого	**			**	1286			**			
	9 день											
3	каша ассорти "Дружба"	200	7,7	10,6	41	291	156,08	45,44	0,99	0,14	0,19	0,66
424	яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0

424	яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,03	0
* 1	бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
692	кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	итого					624						
	обед											
520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
374	рыба тушеная в томате с овощами	120/80	7,65	1,01	3,18	195	12,88	10	0,54	0,05	0,05	0,96
325	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
126	йогуртный продукт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					662						
						1320						
	10 день											
333	Каша манная	200	14,9	16,8	43	388	306,91	26,05	1,21	0,09	0,14	0,2
1	бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161	10,4	13,2	0,46	0,04	0,01	0
648	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
	итого					625						
	обед											
297	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
437	гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
686	чай с сах.с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	9,2	13,2	0,8	0,06	0,07	0
458	груша	200	0,4	0,3	10,3	94	0,019	0,012	2,3	0,012	0,025	4,2
	итого					704						
	итого					1329						

При кооректировке цен могут добавиться овощи порционно

При составлении перспективного меню использовались Сборник технических нормативов- сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях/ под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна-М.,: ДеЛи принт,2010