

**Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год
(1-11 классы, ОВЗ).**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11.78	15.99	234.54	268
1 завтрак	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1.07	20.9	107.2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3.12	6.15	68.37	17
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,64	-
Итого		740	24,56	22,34	138,87	813.82	
День 2	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84.29	11.26	3.51	290	308
1 завтрак	Пшенный гарнир	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Кондитерское изделие	20	0	0.02	15.98	64.6.4	-
	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
Итого		720	24.55	22.07	136.01	679,95	
День 3	Тефтели из говядины с соусом	130	11.78	12.91	14.9	223	286
1 завтрак	Картофельное пюре	150	3.45	15.7	16.33	181	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Кондитерское изделие	20	21.24	25.16	61.64	432	-
	Фрукты	200	2	3	16	103	
Итого		580	19.3	32.95	74,05	640.78	
День 4	Рыбные котлеты (рыба)	90	15.78	12.14	0.28	83.25	234
1 завтрак	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	679
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,64	-
Итого		680	26.68	20,24	206,19	682,11	
День 5	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	354
1 завтрак	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382



КОПИЯ ВЕРНА

	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Йогурт фруктовый	100	2	3	16	103	
Итого		820	17,34	28,03	144,55	945,99	
Неделя 2							
День 6	Плов из говядины	230	22.23	12.00	41.52	264	304
1 завтрак	Отварная свекла в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,64	-
Итого		730	26,4	16,89	134,55	654,16	
День 7	Шницель куриный	90	11.13	16.33	8.47	223	354
1 завтрак	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,64	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Йогурт фруктовый	100	2	3	16	103	
Итого		600	46,06	51.51	149.79	1123.25	
День 8	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	268
1 завтрак	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,64	-
Итого		680	21.73	18.07	129,32	724,78	
День 9	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	234
1 завтрак	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181.0	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,64	-
Итого		740	23,4	22,86	110,21	653,62	
День 10	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	311
1 завтрак	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.9	107.2	-
2 завтрак	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,64	-
	Йогурт фруктовый	100	2	3	16	103	
Итого		880	16,48	14,58	209,62	781,79	