

директор МКОУ "Костинологовская СОШ"



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Покровская СОШ филиал МКОУ "Костинологовская СОШ"**  
**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**  
**возрастная категория от 7-12, от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологиче- ской карты
			Б	Ж	У			
<b>Неделя1 День 1</b>								
<i>Завтрак</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	106	110	9
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11,04</b>	<b>6,2</b>	<b>91,86</b>	<b>460,2</b>		
<i>Обед</i>	Суп с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	108	56
	Каша рассыпчатая	200	5,75	4,06	23,76	162,5	302	52
	Гуляш из птицы	100	25,1	26	8,02	365	289	54
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	692	36
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>49,88</b>	<b>40,22</b>	<b>125,87</b>	<b>1065,3</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>60,92</b>	<b>46,42</b>	<b>217,73</b>	<b>1525,5</b>		
<b>День 2</b>								
<i>Завтрак</i>	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	688	4
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,66</b>	<b>7,02</b>	<b>104,46</b>	<b>544,6</b>		
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87	57
	Рагу из птицы	200	25,1	26	8,02	365	289	54
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>45,89</b>	<b>38,72</b>	<b>105,99</b>	<b>948,8</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>62,55</b>	<b>45,74</b>	<b>210,45</b>	<b>1493,4</b>		
<b>День 3</b>								
<i>Завтрак</i>	Плов из птицы	150	11,4	9,75	27,15	247,5	492	7
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>20,7</b>	<b>10,75</b>	<b>96,35</b>	<b>567,5</b>		
<i>Обед</i>	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	96	55
	Горох отварной	200	6,4	10,4	45,76	302,72	197	57
	Котлета	100	16,59	12,32	12,56	228,75	268	41
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Соус томатный	100	2,6	4,8	8,4	88	587	25
	Компот с сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>37,33</b>	<b>35,72</b>	<b>158,83</b>	<b>1097,57</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>58,03</b>	<b>46,47</b>	<b>255,18</b>	<b>1665,07</b>		
<b>День 4</b>								
<i>Завтрак</i>	Каша "Дружба"	165	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>20,45</b>	<b>14,33</b>	<b>121,59</b>	<b>691,11</b>		
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	106	110	9
	Пирожки печёные с картофелем	100	7,21	5,28	53,01	279,55	454	59
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	692	36
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>22,41</b>	<b>16,08</b>	<b>146,61</b>	<b>804,55</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1065</b>	<b>42,86</b>	<b>30,41</b>	<b>268,2</b>	<b>1495,66</b>		
<b>День 5</b>								
<i>Завтрак</i>	Каша рассыпчатая	200	5,75	4,06	23,76	162,5	302	52
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	121,52	517	61
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,11</b>	<b>5,06</b>	<b>106,78</b>	<b>544,02</b>		
<i>Обед</i>	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5	101	13
	Каша рассыпчатая (перловая)	200	4,5	6,75	22,35	171	297	27
	Биточки	150	9,25	12	12,7	200,5	608	8
	Соус томатный	100	2,6	4,8	8,4	88	587	25
	Хлеб	100	9	1	54	260		
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000</b>	<b>27,57</b>	<b>27,39</b>	<b>136,5</b>	<b>905,2</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>43,68</b>	<b>32,45</b>	<b>243,28</b>	<b>1449,22</b>		
<b>Неделя2 День 1</b>								
<i>Завтрак</i>	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	34
	Хлеб	100	9	1	54	260		



<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,4</b>	<b>6,6</b>	<b>91,3</b>	<b>485</b>		
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103	12
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Тефтели	100	13,86	16,5	14,58	264,6	462	4
	Рис отварной	200	3,6	6	37,05	220,5	512	26
	Соус томатный	100	2,6	4,8	8,4	88	587	25
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>36,65</b>	<b>36,14</b>	<b>163,67</b>	<b>1127,85</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>52,05</b>	<b>42,74</b>	<b>254,97</b>	<b>1612,85</b>		
<b>День 2</b>								
<i>Завтрак</i>	Рагу из птицы	200	25,1	26	8,02	365	289	54
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	377	35
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>34,4</b>	<b>27</b>	<b>77,22</b>	<b>685</b>		
<i>Обед</i>	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	96	55
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9,02	45,6	326	309	49
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349	38
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>19,1</b>	<b>17,22</b>	<b>137,71</b>	<b>804,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>53,5</b>	<b>44,22</b>	<b>214,93</b>	<b>1489,1</b>		
<b>День 3</b>								
<i>Завтрак</i>	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	304	8
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	37
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>34,2</b>	<b>23</b>	<b>122,19</b>	<b>827</b>		
<i>Обед</i>	Суп с клёсками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	108	56
	Булочка молочная	50	11,64	1,54	65,47	305,97	779	
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	692	36
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>30,67</b>	<b>11,7</b>	<b>159,56</b>	<b>843,77</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1060</b>	<b>64,87</b>	<b>34,7</b>	<b>281,75</b>	<b>1670,77</b>		
<b>День 4</b>								
<i>Завтрак</i>	Каша "Дружба"	165	6,55	8,33	35,09	241,11	311	29
	Чай с лимоном	200	0	0	13	98	377	1
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>15,55</b>	<b>9,33</b>	<b>102,09</b>	<b>599,11</b>		
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	6,9	73	124	11
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	121,52	517	61
	Каша рассыпчатая	200	5,75	4,06	23,76	162,5	302	52
	Гуляш из птицы	200	25,1	26	8,02	365	289	54
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>43,21</b>	<b>35,36</b>	<b>121,7</b>	<b>982,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>58,76</b>	<b>44,69</b>	<b>223,79</b>	<b>1581,13</b>		
<b>День 5</b>								
<i>Завтрак</i>	Пюре картофельное	200	4,2	11	29	252	520	24
	Рыба отварная	100	18,03	10,21	8,49	195	226	62
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376	7
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>31,67</b>	<b>22,23</b>	<b>119,25</b>	<b>820</b>		
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110	9
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9,02	45,6	326	309	49
	Котлета	100	16,59	12,32	12,56	228,75	268	41
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	692	36
	Соус томатный	100	2,6	4,8	8,4	88	587	25
	Хлеб	100	9	1	54	260		
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>41,75</b>	<b>36,94</b>	<b>160,16</b>	<b>1167,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>73,42</b>	<b>59,17</b>	<b>279,41</b>	<b>1987,75</b>		
<b>Итого за весь период</b>		<b>13240,0</b>	<b>570,6</b>	<b>427,0</b>	<b>2449,7</b>	<b>15970,5</b>		