

Утверждаю:

Директор МКОУ «Корчинская СОШ» имени

Героя Советского Союза И.М.Ладушкина

_____ Е.А.Есенкова

Примерное 10-ти дневное меню

МКОУ «Корчинская СОШ» имени Героя Советского Союза И.М.Ладушкина

для детей с ОВЗ от 7 до 11 лет

на 2022-2023 учебный год

1 день
завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
7	Каша молочная «Дружба»	200	6,53	7,03	38,78	244,92
258	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63
	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0,1	7,2	0,1	66
	Итого		14,8	26,64	98,53	722,09

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
213	Суп картофельный с клёцками	220	2,83	2,86	21,76	124,09
17	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	220	8,26	7,49	8,69	136,00
180-1	Овощная нарезка из свежих огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02
247	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого:		31.155	37.86	116.10	917.325

2 день

завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
12	Каша пшенная молочная	220	3,43	3,62	13,46	99,82
375	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0,1	7,2	0,1	66
	Итого		42,57	25,38	105,84	829,87

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
12	Борщ со сметаной	220	1,90	6,66	10,81	111,11
608	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
688	Макароны отварные	180	5,52	5,295	35,325	211,095
180-1	Овощная нарезка из соленых огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02
247	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		30,20	31,85	118,71	874,16

**3 день
завтрак**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	29,22	12,11	29,1	342,23
377	Чай с лимоном	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0,1	7,2	0,1	66
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	Итого	585	42,57	25,38	105,84	829,87

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
7	Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79
11	Овощное рагу с мясом кур	200	10,68	11,72	5,74	176,75
62	Компот из с.ф.	200	0,56	0	27,89	113,79
	фрукты	120	0,28	0,28	27,15	112,24
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		28,35	39,715	137,16 5	1176,83 5

4 день

завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
5	Каша геркулесовая	220	9,80	13,94	41,73	331,58
375	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1
	фрукты	120	0,28	0,28	27,15	112,24
	Итого		15,58	18,74	100,82	630,86

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
901	Свекольник со сметаной	250	0,308	2,2	0,352	22,66
6	Рыба с овощами	120	14,52	13,47	5,61	205,32
53	Гречка отварная	200	8,73	5,43	45,0	263,805
59	Нарезка из отварной свёклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35
247	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		27,945	34,17	116,775	1142,22

5 день

завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
438	Омлет натуральный	200	5,08	4,60	0,28	62,80
959	Какао с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	Итого	445	10,58	9,12	32,22	249,34

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
1	Рассольник со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60
50	Каша рисовая с отварной курицы	220	37,2	45,33	41,05	569,25
178	Нарезка из свежих помидор	60	1,26	10,14	8,32	129,26
375	Чай с шиповником	200	2,0	0,20	5,80	36,0
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		48.55	68.17	107.45	982,91

6 день**завтрак**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.
72	Каша кукурузная молочная	220	5,12	6,62	32,61	210,13
258	Кофейный напиток	200	3,08	3,19	23,13	132,02
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Йогурт порционный	200	0,28	0,28	27,15	112,24
	итого		13,86	14,94	102,79	502,67

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
209	Суп с макаронными изделиями	250	5,3	4,14	12,35	108,00
180	Гуляш из мяса кур	100	9,16	13,53	9,44	196,14
21	Картофельное пюре	200	3.195	6.06	23.295	160.45 5
	Нарезка из отварной свёклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35
62	Компот из с.ф.	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		20.955	37.0	116.675	858.73 5

7 день

Завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
99	Каша пшеничная на молоке	220	9,27	5,325	36,87	231,78
120	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1
	Итого		29,22	28,505	102,6	787,69

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
1	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	143,60
42	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
13	Каша гороховая	220	9,27	5,325	36,87	231,78
178	Овощная нарезка из свежих огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02
258	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,74	118,63
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		48,92	66,08	104,45	1079,32

8 день

завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
438	Омлет натуральный	200	5,08	4,60	0,28	62,80
959	Какао с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1
	Итого	445	10,58	9,12	32,22	249,34

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	М асса порции	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
45	Суп картофельный со сметаной	250	2.31	7.74	15.43	140.59
18	Голубцы ленивые с мясом говядины	200	9,28	6,91	11,85	147,18
	фрукты	120	1,26	10,14	8,32	129,26
62	Компот из сух.фр	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		46.04	68.87	128.43	652,24

**9 день
завтрак**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
5	Каша ячневая	220	9.80	13.94	41.73	331.58
375	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1
	Итого		21.1	23.46	81.67	624.12

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
187	Щи из свежей капусты	250	2.73	3.89	13.61	98.79
4	Каша гречневая	200	14,52	13,47	5,61	205,32
20	Гуляш из мяса говядины	100	18,76	14,25	5,65	225,62
13	Нарезка из соленых огурцов	60	1,43	5,09	9,50	75,35
68	Компот из с.ф.	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		27.945	34.17	116.775	1142,22

10 день
завтрак

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
63	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80
64	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13
375	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Масло сливочное (пор.)	10	0,08	7,26	0,14	66,10
	Итого		22,78	23,33	82,34	492,47

обед

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.
			Б	Ж	У	
39	Суп от Матроскина	250	2,83	2,86	21,76	129,77
511\166	Каша перловая с мясом кур	220	9,27	5,325	36,87	231,78
60	Овощная нарезка из свежей капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02
375	чай	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,06	1,2	19,9	104,8
	Итого		40.69	43.115	135.45	1077.5