


Согласовано. Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Алтайскому краю
з Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Родинском, Романовском и Ребрихинском районах
Шабанова В. А.

Утверждаю .

Директор школы : 

Шипилова О.И.

Приказ №83 от 01.09.2022



**Примерное десятидневное
меню завтраков для обучающихся с ОВЗ
МБОУ "Гуселетовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.И.Захарова "
на 2022/2023 учебный год**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
день 1							
завтрак	каша пшенная молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак					606		
обед	суп гороховый	200	5,12	4,36	16,52	126	139
	плов	300	20,30	17,00	35,69	410	304
	кисель + «с» витаминизация	200	0	0	32,08	120	948
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед					751		
день 2							
	завтрак						
	каша ячневая молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95		
бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1	
итого за завтрак					606		
обед	рассольник	200	3,21	4,76	10,7	102	135
	картофель туш. с мясом	300	27,53	7,47	21,95	270	436
	компот + «с» витаминизация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56	52
итого за обед					643		
день 3							
завтрак	каша рисовая молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182

	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	943
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак						606	
обед	Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	102
	рыба туш. с овощами	120	9,75	4,95	3,8	180	229
	перловая каша	180	2,97	2,79	20,65	204	378
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед						662	
день 4 завтрак	гречневая каша сладкая с маслом	200	9,94	7,48	47,78	307	679
	какао на сгущ.молоке	200	3,52	3,72	25,49	145	959
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак						708	
обед	борщ со сметаной	300/10	6,4	10,03	11,55	223	82
	птица запеченная	80	11,76	6,88	1,12	148	293
	капуста тушеная	150	5,80	16,00	44,28	344	321
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	итого за обед						867
день 5 завтрак	каша манная мол	250	6,11	10,72	32,38	251	181
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак						564	
обед	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	229	608
	макаронны отв.	200	5,46	5,79	30,45	246	202
	компот + «с» витаминизация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	

итого за обед						848	
неделя 2							
день 6 завтрак	каша пшеничная молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак					606		
обед	борщ	250	13,77	22,4	44,7	150	82
	тефтели с соусом	120	20,2	18,08	2,7	254	669
	гречневая каша	200	0,38	64	0,62	281	302
	кисель + «с» витаминизация	200	0	0	32,08	120	948
	хлеб	100	7,05	1,5	65,55	95	
итого за обед					900		
день 7 завтрак	каша ячневая молочная с масл	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	сыр	15	3,48	4,43	0,00	55	
итого за завтрак					500		
обед	суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	102
	плов	300	20,30	17,00	35,69	410,00	304
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед					688		
день 8 завтрак	каша геркулесов молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак					606		
обед	борщ со сметаной	300/10	6,4	10,03	11,55	223	82
	котлеты рыбные	100	9,4	4,40	11,20	153	510
	картоф. пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	кисель+ «с» витам	200	0,20	0,00	32,60	132	874
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56	52

итого за обед						900	
день 9 завтрак	каша рисовая молочная с маслом	250	7,51	11,72	37,05	293	182
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак					606		
обед	суп гороховый	300	9,83	8,88	16,8	237	102
	тефтели с соусом	120	20,2	18,08	2,7	254	669
	макароны отварные	200	17,54	18,7	40,86	260	202
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед					903		
день 10 завтрак	каша манная мол	250	6,11	10,72	32,38	251	181
	чай	200	0,20	0,00	14,00	57	943
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
	бутерброд хлеб с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161	1
итого за завтрак					564		
обед	щи из свежей капусты	250	2,5	19,8	17	158	88
	гречневая каша	200	9,94	7,48	47,78	307	679
	биточки	100	15,55	11,55	15,70	229	608
	компот + «с» витаминация	200	0,20	0	32,60	120	349
	хлеб	30	2,07	0,24	21,39	95	
итого за обед					909		