

Утверждаю.
Директор МОУ Верхнетимерсянской средней школы
МО «Цильнинский район» Ульяновской области
Горбунов В.М.

**Примерное 10-дневное меню рационов горячего питания учащихся
муниципального образовательного учреждения Верхнетимерсянской средней школы
муниципального образования "Цильнинский район" Ульяновской области
для ребенка с ОВЗ**

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
	ОБЕД:					
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	1,6	5	10	90
	Щи с говядиной и сметаной	200/50	9,9	8,9	25,2	214,2
	Плов с курицей	200/50	23,72	30,8	52,16	567,69
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Какао на молоке	200	0,6	-	31,47	124,0
	Яблоко	150	1,32	0,24	6,84	33,1
	Печенье	0,200				
	ИТОГО (ккал):		21,95	20,8	140,02	1036,19
	ИТОГО (за весь день):		43,24	38,89	255,25	1606,20
2 день						
	ОБЕД:					
	Салат из свежей капусты и свежих огурцов	60	0,55	0,1	6,05	27,8
	Суп –пюре овощной с говядиной и сметаной	200/50	9,9	8,9	25,2	214,2
	Макароны отварные	200	3,57	2,78	23,48	144,0
	Гуляш из отварной говядины с соусом	40/30	15,1	6,4	3,3	131
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Кофейный напиток	200	4,93	5,61	22,95	158,56
	Банан	0,150				
	Сок 1 шт	0,330				
	ИТОГО (ккал):					1021,20
	ИТОГО (за весь день):		44,35	45,04	203,5	1409,05

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3 день						
	ОБЕД:					
	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	1,44	3	5,5	54
	Суп вермишелевый с курицей и сметаной	200/50	9,9	8,9	25,2	214,2
	Запеканка картофельная с мясом					
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Какао на молоке	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Яблоко 1 шт	150				
	Сок 1 шт	0,330				
	ИТОГО (ккал):					673,70
	ИТОГО (за весь день):		33,29	44,45	220,49	1142,06
4 день						
	ОБЕД:					
	Салат из свежей капусты и свежих огурцов	60/05	0,92	1,26	2,71	26,01
	Борщ с капустой и картофелем					
	Каша гречневая	150	3,57	2,78	23,48	144
	Гуляш с курицей	80	16,8	17,6	1,3	230,5
	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Кофейный напиток	200	0,04	0,01	15,1	56,85
	Яйцо	40	3,06	3,52	8,83	
	Банан 1 шт	0,150				
	Печенье	0,200				
	ИТОГО (ккал):					738,86
	ИТОГО (за весь день):		42,59	124,72	219,16	1262,79

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
5 день	ОБЕД:					
	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	1,6	5	10	90
	Рассольник на м/б	0,250	1,89	2,43	9,34	64,46
	Картофельное пюре	150/10	3,29	7,06	22,21	159,99
	Рыба тушёная с луком и морковью	60/30	13,3	7,28	6,72	164,6
	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Какао на молоке	200	0,04	0,01	15,1	56,85
	Яблоко	0,150				
	Сок	0,330				
	ИТОГО (ккал):					761,95
	ИТОГО (за весь день):		32,86	37,65	205,9	1363,45
6 день	ОБЕД:					
	Салат из свежей капусты и свежих огурцов	60/05				
	Тефтели с подливой					
	Суп гороховый с мясом говядины и сметаны	200/50	4,84	3,1	16,9	110,64
	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Кофейный напиток	200	0,04	0,01	15,1	56,85
	Банан	0,150				
	Печенье	0,200				
	ИТОГО (ккал):					822,74
	ИТОГО (за весь день):		33,86	117,15	234,95	1318,30

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
7 день	ОБЕД:						
	Салат из свежей капусты и свежих огурцов		60	0,55	0,1	6,05	27,8
	Щи с говядиной и сметаной		200/50	9,9	8,9	25,2	214,2
	Котлеты из говядины		80	6,47	14,63	8,24	192,00
	Каша гречневая		150	6,57	4,19	32,32	185,19
	Хлеб пшеничный		50	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной		30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Какао с молоком		200	4,38	4,67	28,63	163,93
	Яблоко		0,150				
	Сок		0,330				
	ИТОГО (ккал):						777
	ИТОГО (за весь день):			47,28	50,9	276,75	1421,56
8 день	ОБЕД:						
	Салат «Витаминный»		60/5	0,91	4,15	4,56	60,32
	Суп вермишелевый с курицей и сметаной		200/50	9,9	8,9	25,2	214,2
	Макаронны отварные		150/10	5,7	3,43	36,45	190,4
	Рыба тушёная с луком и морковью		70/30	13,3	7,28	6,72	164,6
	Хлеб пшеничный		50	2,35	0,5	21,85	104,5
	Хлеб ржаной		30	1,32	0,24	6,84	33,1
	Кофейный напиток с молоком		200	4,93	5,61	22,95	158,56
	Банан		0,150				
	Печенье		0,200				
	ИТОГО (ккал):						810,10
	ИТОГО (за весь день):			45,14	36,37	235,08	1344,22

Число, день нед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
9 день	ОБЕД:						
	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	1,6	5	10	90	
	Борщ со свежей капустой с фрикадельками и сметаной	200/60	1,89	2,43	9,34	64,46	
	Картофель тушеный с мясом	200/60	16,4	17,26	29,34	331	
	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,5	21,85	104,5	
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,84	33,1	
	Какао на молоке	200	4,38	4,67	28,63	163,93	
	Яблоко	0,150					
	Сок	0,330					
	ИТОГО (ккал):					809,18	
	ИТОГО (за весь день):			31,4	113,19	255,36	1379,19
	10 день	ОБЕД:					
Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами и растительным маслом		60	1,6	5	10	90	
Жаркое по домашнему с говядиной		200/60	16,4	17,26	29,34	331	
Хлеб пшеничный		50	2,35	0,5	21,85	104,5	
Хлеб ржаной		30	1,32	0,24	6,84	33,1	
Кофейный напиток с молоком		200	4,93	5,61	22,95	158,56	
Яйцо		40	3,06	3,52	8,83		
Сок		0,330					
ИТОГО (ккал):					809,50		
ИТОГО (за весь день):			44,13	29,2	225,29	1369,04	

