

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ (ОВЗ) НА 2021-2022 УЧ.ГОД
МОУ КОПУНСКОЙ СОШ

Понедельник 1	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энерг.ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>	4	Каша рисовая молочная с маслом	200/10		6	11	30	294
	2	Бутерброд с сыром	30/30		9	9	15	183
	5.003	Чай с сахаром	200				15	61
	11.001	Яблоки	100				10	47
Итого Завтрак:				45.00	15	20	70	585
<i>Обед</i>	132	Рассольник	250		8	10	22	209
	638	Компот из сухофруктов	200				31	124
	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	194

	31	Салат из свежих огурцов	100		1	20	3	194
Итого Обед:				45.00	12	30	75	721

Вторник 1	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энерг.ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>	12.01	Булочка	100		3	2	21	118
	19	Каша гречневая	200		12	3	54	291
	11.038	Помидоры св. порционно	60		1		2	14
	10.019	Кофейный напиток на молоке	20		4	5	19	34
	25	Хлеб пшеничный	40		3		19	94
Итого завтрак :				45.00	23	10	125	553
<i>Обед</i>	139	Суп картофельный с горохом и мясом	250		8	6	20	163
		Сок яблочный	200		1		20	92
	1.039	Винегрет овощной	100		2	10	8	131
	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
Итого обед:				45.00	14	16	67	480

Среда 1	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б	Ж	У	Энерг.ценность
Завтрак	492	Плов с птицей	250		22	11	37	405
	10.020	Какао с молоком	200		2	2	8	56
	25	Хлеб Пшеничный	50		3		19	94
	11.001	Апельсин	100		1		8	43
Итого завтрак:				45.00	28	13	72	597
Обед		Лапша домашняя	250		8	8	49	209
	35	Кисель	200				17	69
	21	Салат из моркови	100		1	7	11	115
	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
Итого обед:				45.00	12	15	96	487

Четверг 1	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б	Ж	У	Энерг.ценность
Завтрак	1	Каша пшенная на молоке	200		8	12	40	298
	2	Бутерброд с сыром	30/30		9	9	15	183
	10.019	Напиток кофейный с молоком	200		4	5	19	134

Итого завтрак :				45.00	21	26	74	615
<i>Обед</i>	2.011	Суп картофельный с клёцками	250		5	7	18	171
	638	Компот из сухофруктов	200				31	124
	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	194
	1.026	Салат из помидоров	100		1	7	3	155
Итого обед:				45.00	9	14	71	644

Пятница 1	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б	Ж	У	Энерг.ценность
<i>Завтрак</i>	23	Макаронные изделия отварные	200		8	8	50	185
	13.01	Курица отварная	100		18	18		250
	20	Чай с сахаром	200				15	61
	6	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
Итого завтрак:				45.00	29	26	74	590
<i>Обед</i>	38	Борщ с капустой	250		7	9	13	167
		Сок яблочный	200		1		20	92

	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
		Икра кабачковая	100		1	5	9	89
Итого обед:				45.00	12	14	61	438

Понедельник 2	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б	Ж	У	Энерг.ценность
<i>Завтрак</i>	34	Картофельное Пюре	150		4	6	25	222
	22	Гуляш	50		8	8	2	60
	20	Чай с сахаром	200				15	61
	6	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
	11.001	Груша	100				10	47
Итого завтрак:				45.00	15	14	71	484
<i>Обед</i>	140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250		8	8	25	209
	35	Кисель	200				17	69
	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
	21	Салат из моркови	100		1	7	11	115
Итого обед:				45.00	12	15	72	487

Вторник 2	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б	Ж	У	Энерг.ценность
<i>Завтрак</i>	394	Тефтели мясные	90		6	4	8	92
	8.022	Рис отварной	150		4	8	35	238
	11.044	Огурцы	100				1	7
	10.020	Какао с молоком	200		2	2	8	56
	6	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
Итого Завтрак:				45.00	15	12	71	487
<i>Обед</i>	132	Рассольник	250		8	10	22	209
	638	Компот из сухофруктов	200				31	124
	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
		Икра кабачковая	100		1	5	9	89
Итого обед:				45.00	12	15	83	506

Среда 2	Номер рецепта	Блюдо	Выход		Б	Ж	У	Энерг.ценность
<i>Завтрак</i>	23	Макаронные изделия отварные	200		8	8	50	185

	16	Сосиска отварная	100		12	26		287
	20	Чай с сахаром	200				15	61
	25	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
Итого завтрак:				45.00	23	34	84	637
<i>Обед</i>	140.01	Суп картофельный с рисом и курицей	250		8	8	26	209
	35	Кисель	200				17	69
	25	Хлеб пшеничный	500		3		19	94
	1039	Винегрет овощной	100		2	10	8	131
Итого обед:				45.00	13	18	70	503

Четверг 2	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б	Ж	У	Энерг.ценность
<i>Завтрак</i>	492	Плов с птицей	250		22	11	37	405
	20	Чай с сахаром	200				15	61
	6	Хлеб пшеничный	500		3		19	94
	11.001	Яблоко	100				10	47
Итого завтрак:				45.00	25	11	81	607
<i>Обед</i>	34	Картофельное пюре	150		5	7	30	222
	7.002	Рыба(филе)	100		9	5	4	132

		Сок	200		1		20	92
	35	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
Итого обед:				45.00	18	12	73	540

Пятница 2	Номер рецепта	Блюдо	Выход	Цена	Б	Ж	У	Энерг.ценность
<i>Завтрак</i>	1	Каша пшеничная на молоке	200		8	12	40	298
	2	Бутерброд с сыром	30/30		9	9	15	183
	10.019	Напиток кофейный с молоком	200		4	15	19	134
Итого завтрак :				45.00	21	36	74	615
<i>Обед</i>	8.007.01	Капуста тушеная с говядиной	200		15	16	15	267
	638	Компот из сухофруктов	200				31	124
	35	Хлеб пшеничный	50		3		19	94
Итого обед:				45.00	18	16	65	485