

Утверждено  
приказом № 112 от 26.08.2021 года.



Директор *Е.В.Пяденкова* Е.В.Пяденкова

## Примерное меню на 10 дней

**МБОУ Красноватраской средней школы  
на 2021-2022 учебный год.  
Для детей с ОВЗ 12-16 лет.**

**Завтрак.**

Меню разработано на основании:

сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий  
общественного питания при общеобразовательных школах  
М.,2004г.

## 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Овсяная каша с курагой и изюмом	200	8,43	13,38	33,74	289,11
		10	0,52	0,03	5,1	21,5
		10	0,29	0,06	6,6	26,4
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
			20,01	20,65	103,58	868,1

## 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
366	Творожная запеканка со сметаной	150\20	22,97	16,52	30,28	366
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Сыр	20	4,6	5,8	-	70,6
			36,47	26,22	78,1	879,58

## 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
768	Блиночки со сгущенкой	200	12,38	18,45	67,05	479,25
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,04
			16,28	34,15	111	868,79

## 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
318	Маннй пудинг со сгущенкой	200\50	7	6,8	39	301
			2,9	4,25	26,95	157,5
	Сок ананасовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
			15,05	17,95	145,8	851,08

## 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
508 487	Каша гречневая с куриным филе	200	11,8	4,2	31,8	205,4
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
			22,57	11,38	59,94	728,39

## 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Каша молочная рисовая	200	5,96	10	46,46	299,76
	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	22,8	96
	Йогурт	100	5	3,2	3,5	66
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Сыр	20	4,6	5,8	-	70,6
			23,66	22,1	78,46	791,26

## 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
340	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Батон	100	7,5	2,9	5,7	258,9
	Кекс	30	2,47	3,48	32,84	180,09
			25,97	31,08	80,59	887,07

## 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
332 487	Макароны с куриным филе	250	35,05	2,4	35,3	305
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
	Батон	50	3,75	1,45	2,85	129,15
			25,8	32,86	80,56	861,55

## 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
358	Сырники с изюмом и сметаной	200	28,4	5,4	29,6	277
		20	0,5	3,6	0,72	36,8
	Сок абрикосовый	200	1,8	0,2	1,8	76
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
			33,2	25,1	84,07	747,38

## 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
728	Блинчики со сгущенкой	200	19,2	16,6	41,2	393,8
	Сок яблочный	200	0,8	0,8	19,6	84
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,08
	Зефир	50	1,7	15,1	32,35	269,5
			22,5	33,3	112,75	835,38

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Итого на 1 ребенка:

Пищевая ценность			Энерг.ценность (ккал)
Б	Ж	У	
24,1	25,4	96,5	831,86