

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ с.Песмское»
2018-2019г.

Н.Н.Дзёмина.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ «СОШ с.Песмское» ОВЗ

Чай с сахаром

	№реп.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
1 день							
Завтрак	№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242
		Сок натуральный	1/200	0,74	0,18	28,78	112
		Йогурт	1/95	4,75	3,04	8,08	78,66
				14,6 9	14,82	61,06	432,66
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639(3	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№332	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
		Колбаса варёная	1/70	15,4	26,4	-	145,2
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
				26,47	34,095	93,36	630,47
Итого :				41,16	48,915	154,42	1063,13
2 день							
завтрак		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
	№311	Каша рисовая,молочная	250/7	6,3	10,0	38,4	270
		Пряник	1/50	3,75	5,9	37,1	216,5
Обед				12,1	16,2	96,75	580,6
		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№297	Каша гречневая	250/7	14,4	9,4	63	401
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
		Шоколад	1/25	1,73	8,93	13,1	139,63
Итого :				18,95	9,84	120,66	727,47
				31,05	26,04	217,41	1308,07
3 день							
Завтрак							
	№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242
	№639	Компот из сухофруктов +витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
				9,7	11,7	55,4	363
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
		Пельмени п/ф	1/180	18	27	54	531
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
		Йогурт	1/95	4,75	3,04	8,08	78,66
				25,32	30,435	85,14	713,93

			Итого :	35,02	42,135	140,54	1076,93
Завтрак	4 день						
	№648	Кисель из концентрата	200	-	-	20,0	76
	№2	Бутерброд с повидлом	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
		Яблоко	1/150	0,53	0,53	12,93	58,61
				3,93	13,03	83,83	460,61
Обед							
		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№297	Каша пшеничная	250/7	11,1	6,9	65,3	355
		Фрикадельки п/ф	1/70	4,8	18	3,6	195,6
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
				18,72	28,047	113,46	737,44
			Итого :	22,65	41,077	197,29	1198,05
5 день							
Завтрак	№3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242
	№639	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
				9,7	11,7	55,4	363
Обед							
		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,10
	№694	Какао на сгущённом молоке	1/200	3,1	3,2	19,4	115
	№297	Каша рисовая	250/7	6,0	6,5	61,2	334
		Котлета п/ф	1/70	4,8	18	10,2	222
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
				16,37	28,095	104,76	740,27
			Итого :	26,07	39,795	160,16	1103,27
6 день							
Завтрак	№1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	269
		Сок натуральный	1/200	2,8	0,8	19,6	88,8
		Пряник	1/50	3,75	5,9	37,1	216,5
				10,65	23,7	81	574,3
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№297	Каша перловая	250/7	7,5	6,5	51,7	300
		Тушёнка	1/150	22,5	25,5	0,3	320,7
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
				32,82	32,447	96,56	807,54
			Итого :	43,47	56,147	177,56	1381,84
7 день							
Завтрак	№1	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
	№639	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
		Йогурт	1/95	4,75	3,04	8,08	78,66
				14,45	8,94	72,42	389,66

Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
		Вареники п/ф	1/200	10	4	00	476
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
		Печенье	1/60	4,4	5,8	44,6	250
				16,97	10,195	167,66	830,27
		Итого		61,42	19,135	240,08	1219,93
8 день							
Завтрак	№2	Бутерброд с повидлом	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
		Яблоко	1/150	0,53	0,53	12,93	58,61
				4,03	13,03	72,93	419,61
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
		Сок натуральный	1/200	0,74	0,18	28,78	112
	№297	Каша пшеничная	250/7	10,8	8,8	60,5	370
		Сосиска отварная	1/70	9	6,6	-	95,4
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	6,74
				22,86	15,927	102,64	643,24
		Итого :		26,89	28,957	175,57	1062,85
9 день							
Завтрак		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639	Компот из сухофруктов+вит С	1/200	0,5	0,1	31,2	121
	№311	Каша манная на молоке	250/7	7,5	10,0	37,2	269
		Пряник	1/50	3,75	5,9	37,1	216,5
				13,7	16,3	117,65	665,6
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
	№333	Макароны с тёртым сыром	200/30/10	14,9	16,8	43,0	388
		Помидор	1/50	0,52	0,095	1,81	10,17
		Йогурт	1/95	4,75	3,04	8,08	78,66
				22,22	20,235	74,14	570,93
		Итого :		35,92	36,535	191,79	1236,53
10 день							
Завтрак	№1	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190
	№685	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	9,1	35
				9,3	5,8-	33,3	225
Обед		Хлеб	1/60	1,95	0,3	12,15	59,1
	№639	Компот из сухофруктов+витС	1/200	0,5	0,1	31,2	121
		Пельмени п/ф	1/180	18	27	54	531
		Огурец	1/50	0,37	0,047	1,21	59,1
				20,82	27,447	98,56	770,2
		Итого:		30,12	33,247	131,86	995,2