



УТВЕРЖДЕНО
приказом от 09.01.2023 №15
директор МБОУ «Сатинская СОШ»
И.В. Абрамова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей обучающихся в 5-11 классах, относящихся к категории детей с
особыми образовательными потребностями
2-х разовое питание
МБОУ «Сатинская СОШ»
(2-ой ЗАВТРАК и ОБЕД)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
		Белки	Жиры	Угле- воды		
1 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
1. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
Итого	345	24,2	1,7	122,3	445,5	
1. Суп из рыбных консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	8
2. Макароны изделия с маслом	200	20,72	18,71	111,86	539,68	309
- тефтели тушёные с овощами	90	7,63	11,87	9,08	173,64	400,40 6
икра кабачковая	60	1,8	5,7	9	93	7
3. Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	8,8	48,88	1
Итого	850	43,32	45,32	189,12	1185,49	
Вторник						
1. Чай	200	0,2	0	14	28	943
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Йогурт	100	3,2	4,5	16	99	128
Итого	350	4,5	6	41,2	191,5	
1. Суп - лапша с куриной грудкой	250	32,39	9,84	125,24	427,4	86
2. Каша молочная рисовая / пшеничная/ манная	200	2,04	4,09	14	97,64	175
3. Булочка домашняя	60	2,8	5,5	18,9	136,3	424
4. Компот из с/м/сушеных ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
Итого	750	40,07	20,11	196,28	849,58	
Среда						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8

3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	350	24,6	2,1	130	485,1	
1. Борщ с капустой и картошкой со сметаной	250/30	0,75	0,05	5,3	150	82
2 Рис отварной с маслом	200	11,64	19,48	100	596,96	304
мясо курицы тушёное в сметанном соусе с овощами	100	18	44	3,6	302	243
3. Кисель	200	0,04	0,04	15,3	49,6	648
4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Печенье	15	1,13	1,5	11,15	62,2	604
Итого	895	41,42	71,65	172,19	1419	
Четверг						
1. Какао на молоке	200	5,9	5,8	38,4	219	382
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
Итого	215	7,045	7,26	49,58	283,48	
1. Суп вермишелевый	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
2. Каша гречневая рассыпчатая	200	0,57	96,24	0,93	437	302
3. Гуляш из куриного филе - салат овощной /из свежих огурцов	100 60	19,59 1,2	17,89 4	4,76 2,7	168,1 55	591 52
4. Какао на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	250
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
6. Бутерброд с маслом	30/15	2,3	4,36	14,62	108	184
Итого	895	33,79	112,72	77,95	1098,93	
Пятница						
1. Чай	200	0,2	0	14	28	943
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
Итого	345	24,2	1,5	114	363,5	
1. Суп рисовый с куриной грудкой	250	32,39	9,84	125,24	427,4	204
2. Картофельное пюре - рыба, припущенная в томате с овощами	200 90,00	4,68 6,3	33,41 3,31	7,58 2,99	348,04 66,22	312 229/24 4
3. Чай	200	0,2	0	14	28	943
4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100	0,6	0,6	14,7	100	338
6. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	305,49	8
Итого	930	70,81	49,14	280,35	1030,74	
2 НЕДЕЛЯ						
Понедельник						
1. Компот из с/м ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
2. Бутерброд с маслом	30/15	24	1,5	100	335,5	8
Итого	245	24,2	1,7	122,3	445,5	
1. Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,68	2,8	13,71	83,6	204
2. Гречка рассыпчатая	200	0,63	106,93	1,03	485,56	302

3. Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
консервированный зеленый горошек /кукуруза	60	1,8	0,1	3,6	22,1	54-20з-2020
3. Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	8,8	48,88	1
Итого	880	22,82	123,46	67,19	985,43	
Вторник						
1. Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
2. Бутерброд с сыром	30/20	24	1,5	100	335,5	8
Итого	250	25	1,5	120,2	420,3	
1. Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
2. Макароны изделия с маслом	200	20,72	18,71	111,86	539,68	309
- салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з-2020, 54-8з-2020
3. мясо курицы тушеное в сметанном соусе с овощами	120	7,52	8,32	3,77	114,9	290
4. Чай	200	0,2	0	14	28	943
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	8,8	48,88	1
Итого	890	39,03	38,93	172,84	1009,59	
Среда						
1. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
2. Чай	200	0,2	0	14	28	943
Итого	215	1,325	1,5	25,16	92,5	
1. Суп крестьянский с крупой и куриным филе	250	1,48	4,92	6,09	74,56	201
2. Творожная запеканка	150	17,7	9,1	16,1	331,5	185
2. или омлет	150	14,2	18,3	3,05	148,75	214
3. Печенье	15	1,13	1,5	11,15	62,2	604
4. Чай	200	0,2	0	14	28	943
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
6. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	785	24,95	24,9	70,93	703,25	
Четверг						
1. Какао на молоке	200	5,9	5,8	38,4	219	382
2. Бутерброд с маслом	30/20	2,3	4,4	14,6	108	184
Итого	250	8,2	10,1	53	327	
1. Щи из свежей капусты с картошкой	250	1	0,18	7,55	34,1	88
2.Плов из куриного филе	200	17,2	8,1	41	294,8	291
салат из свеклы	60	0,55	5,8	2,75	57	17
3. Какао на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	250

4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Печенье	15	1,13	1,5	11,15	62,2	604
6. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	865	27,92	21,46	114,95	774,18	
Пятница						
1. Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
2. Печенье	15	1,1	1,5	11,2	64,5	604
3. Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	100	338
Итого	315	1,765	2,14	41,16	214,1	
1. Рассольник	250	0,85	1,6	29,87	22,8	96
2. Картофельное пюре	200	4,68	33,41	7,58	348,04	312
- капуста тушеная с куриной грудкой	150	6,75	5,62	5,52	191,25	336
3. Компот из с/м/сушеных ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	859
4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	1
5. Печенье	15	1,13	1,5	11,15	62,2	604
Итого	855	16,24	42,81	92,26	812,53	