

Утверждено
приказом от 08.11.2022 № 844
директор МБОУ «Сатинская СОШ»
И.В. Абрамова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей, обучающихся в 1-4 классах 2-х разовое питание (ОВЗ)
МБОУ «Сатинская СОШ»
(2-ой ЗАВТРАК и ОБЕД)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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	200,00	6,89	6,72	11,47	133,80	8
2. Макароны изделия с маслом	150,00	15,54	14,03	83,89	404,76	309
- тефтели тушёные с овощами	90,00	7,63	11,87	9,08	173,64	400,406
икра кабачковая	60,00	1,80	5,70	9,00	93,00	7
3. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
4. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
5 Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого	760,00	36,36	38,84	154,32	996,56	
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	200,00	25,91	7,87	100,19	341,92	86
2. Каша молочная рисовая / пшеничная / манная	200,00	1,84	3,68	12,60	87,88	175
3. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
4. Компот из с/м /сушеных ягод	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Булочка домашняя	60,00	2,8	5,5	18,9	136,3	424
Итого	690,00	32,73	17,61	165,87	733,78	
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	200/30	0,70	0,04	4,70	130,00	82
2. Рис отварной с маслом	150,00	8,73	14,61	75	466,43	304
мясо курицы тушёное в сметанном соусе с овощами	100,00	18,00	44,00	3,60	302,00	243
салат витаминный	60,00	7,22	6,1	21	180	49
3. Кисель	200,00	0,04	0,04	15,30	49,60	648
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,86	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	785,00	267,10	297,11	367,93	1347,91	
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	200,00	2,15	2,27	13,71	83,80	208
2. Каша гречневая рассыпчатая	150,00	0,57	96,24	0,93	437,00	302
3. Гуляш из куриного филе	100	19,59	17,89	4,76	168,1	591
- салат овощной /из свежих огурцов	60,00	1,20	4,00	2,70	55,00	52
4. Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	5
5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Бутерброд с маслом	30/15	2,30	4,36	14,62	108,00	184
Итого	785,00	33,59	112,23	58,20	1016,58	
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	200,00	25,91	7,87	100,19	341,92	204
2. Картофельное пюре	150,00	3,51	25,06	5,68	261,03	312
- рыба, припущенная в томате с овощами	90,00	6,30	3,31	2,99	66,22	229/244
3. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100,00	0,60	0,60	14,70	100,00	338
6. Бутерброд с сыром	30/20	24,00	1,50	100,00	305,49	8
Итого	820,00	62,50	38,70	249,44	1160,34	
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	200,00	2,14	2,24	13,71	83,60	204
2. Гречка рассыпчатая	150,00	0,57	96,24	0,93	257,86	302
3. Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
консервированный зеленый горошек/ кукуруза	60,00	1,80	0,10	3,60	22,10	54-20з-2020
3. Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,86	11,88	57,68	1
5. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
Итого	770,00	21,56	112,59	63,13	737,17	
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	200,00	4,39	4,22	13,06	107,80	206
2. Макароны изделия с маслом	150,00	15,54	14,03	83,89	504,76	309
- салат из белокочанной капусты	60,00	1,60	6,10	6,20	85,70	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	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Хлеб пшеничный	30,00	1,52	0,16	8,80	48,88	1
Итого	790,00	32,75	33,19	141,60	947,72	
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	200,00	1,22	4,2	5,3	67	201
2. Творожная запеканка	150,00	17,70	9,10	16,10	331,50	185
2. или омлет	150,00	14,20	18,30	3,05	148,75	214
3. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
4. Чай	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
5. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
6. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100,00	0,60	0,60	14,70	100,00	338

Итого	725,00	24,03	22,06	64,18	675,13	
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	200,00	0,80	0,09	6,89	27,28	88
2. Плов из куриного филе	150	12,9	6,08	30,77	221,1	291
салат из свеклы	60	0,55	5,8	2,75	57	17
3. Молоко	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	5
4. Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
6. Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарин, апельсин)	100,00	0,60	0,60	14,70	100,00	338
Итого	755,00	23,76	19,43	87,74	632,26	
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	200,00	0,78	1,40	23,89	18,24	96
2. Картофельное пюре - капуста тушеная с куриной грудкой	150,00	3,51	25,06	5,68	261,03	312
3. Компот из с/м/сушеных ягод	150,00	6,75	5,62	5,52	191,25	336
4. Хлеб ржаной	200,00	0,20	0,20	22,30	110,00	859
5. Печенье	30,00	1,98	0,36	11,88	57,68	1
5. Печенье	15,00	1,13	1,50	11,15	62,20	604
Итого	745,00	14,35	34,14	80,42	700,40	