

**10-дневное меню МБОУ Новокаменская СОШ
для обучающихся с ОВЗ**



Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1	Каша вязкая молочная пшениная	200	5,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
2 завтрак	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за Завтрак		500	10,6	13,7	55,4	399,8	

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13-2020
	Каша "Дружба"	200	4	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за Завтрак	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,04	143	54-73-2020

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 7	Завтрак	Запеканка из творога	150	16,7	10,7	21,6	301,2	54-1т-2020
		Джем фруктовый	20	0,1	0	14,4	57,9	Пром.
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2тн-2020
		Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3тн-2020
		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за Завтрак			520	19,6	11,5	66,6	500	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 8	Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-13к-2020
		Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
		Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
		Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.
		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-31н-2020
		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за Завтрак		570	15,9	17,8	90,5	586,9		

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 9	Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	8,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
		Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020	
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.	
Итого за Завтрак		570	15,38	13,88	88,76	541		

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 10	Завтрак	Сыр российский в нарезке	15	2,5	4,4	0	53,7	54-13-2020
		Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	200	6,34	12,64	38,8	302,4	269
		Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
		Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,7	70,3	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за Завтрак		570	15,91	20,91	83	599,5		

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-203-2020
	Омлет натуральный	150	10,7	18	3,2	225,4	54-10-2020
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за Завтрак		600	19,2	18,8	75,6	554,9	

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020
Завтрак	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
Итого за Завтрак		585	16,48	12,28	74,86	475,7	

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	6,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020
		200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
		120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб ржаной	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Чай с сахаром	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.
2 завтрак	Печенье	590	12,6	14,1	89	540,3	Пром.
Итого за Завтрак							

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 5	Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-13к-2020
		Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
		Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
		Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.
		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
2 завтрак	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020	
Итого за Завтрак	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром.	
		570	15,9	17,8	90,5	586,9		