

Согласовано:
Начальник
Т.О. Роспотребнадзора
в г. Тулуне, Тулунском
и Куйтунском районе

Доголь О.Б.

Утверждено:
Директор
МОУ «Гадалейская»СОШ

_____ Лысенко В С..

**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для учащихся ОВЗ на период
2020 – 2021 учебного года**

Дни	№ техноло гическо й карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тичес кая ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	
1 день	ЗАВТРАК	173	Каша манная на молоке с маслом	200/5	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86
		ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26
		382	Какао на молоке	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-
			Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		17,46	19,0	89,07	597,87	0,32	2,49	89,6	1,64
	ОБЕД	20	Салат из свежих помидор	50	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74
		103	Рассольник с мясом со сметаной	250/25/10	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33
		291	Макароны отварные с маслом	200/5	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49
		332	Сосиска молочная	100	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20
			Хлеб пшеничный в/с	80	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			Яблоко	200								
			Сок фруктовый	200								
	10 день	ИТОГО:		19,31	17,3	100,86	651,12	0,274	12,56	14,6	4,28	
2 день	ЗАВТРАК	173	Омлет натуральный	200	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,40
		379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-

	ОБЕД		Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40/10/15	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		14,43	16,86	92,54	580,56	0,184	2,17	89,8	1,12
		67	Салат из свежих огурцов	50	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95
		82	Борщ с мясом со сметаной	250/25/10	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05	10,67	-	2,75
		229	Каша гречневая	200	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	1,48
		202	Котлета мясная с соусом	100/50	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	-	-	1,95
		342	Хлеб пшеничный	80	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,20
			Сок фруктовый	200	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			Бананы	200								
			ИТОГО:		19,0	25,83	95,37	688,01	0,232	24,18	4,65	9,69
	ВСЕГО:		40,93	49,95	211,45	1458,47	0,516	28,95	147,45	303,07		
3 день	ЗАВТРАК	327	Суп вермишелевый на молоке с маслом	200/5	4,2	2,27	34,46	196	0,03	1,09	14,2	1,6
		376	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-
			Хлеб пшеничный с сыром	40/20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
		ИТОГО:		9,13	4,95	82,72	432,42	0,09	1,12	27,2	2,38	
	ОБЕД	23	Салат из свежей моркови	50	11,01	61,11	45,67	777	0,48	180,53	-	3,37
		102	Суп с горохом мясом	250/25	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45
		279	Плов с мясом кур	220	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	-
		948	Хлеб пшеничный	80	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20
			Сок фруктовый	200	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			Груши	200								
	ИТОГО:		89,08	124,77	165,13	1955,12	1,05	184,45	62,2	6,51		
	ВСЕГО:		105,71	138,3	269,79	2588,54	1,22	186,97	142,4	9,15		
4 день	ЗАВТРАК	175	Твороженная масса со сгущенкой	102/10	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	52,2	0,4
		1	Чай с молоком	200	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	0,36
		382	конфета	25	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-
			Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		13,21	18,32	69,65	526,16	0,207	2,49	96,6	1,12

	ОБЕД	29	Винегрет	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74
		101	Суп рыбный из консервы «сайры»	250/25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-
			Картофельное пюре	150								
		260	Гуляш из мяса говядины	75/40	11,64	13,4 3	2,31	176,8	0,02	0,74	-	0,45
			Хлеб пшеничный	80	4,35	7,3	30,2	206,3	0,03	-	37,5	0,6
		389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2
			Апельсины	200	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		22,29	30,1 6	95,78	657,8	0,22	19,43	37,5	3,93
			ВСЕГО:		37,27	50,7 6	194,37	1326, 86	0,657	21,95	147,1	5,31
5 день	ЗАВТРАК	212	Каша «дружба»	200	15,7	30,4 5	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6
		ПР	Кисель	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,6
			Хлеб пшеничный с сыром	40/20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
		ИТОГО:		20,69	33,1	51,62	583,8 6	0,21	3,04	301,4	2,38	
	ОБЕД	67	Салат из свежей капусты	100	1,4	10,0 4	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95
		88	Суп с вермишелью с мясом	250/25	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38
		291	Капуста тушенная с куриной грудкой	150/40	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49
		346	Сок фруктовый	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	12,0	-	0,20
			Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		19,52	23,3 7	95,53	673,3	0,26	44,6	14,6	6,54
		ВСЕГО:		40,41	56,4 9	178,15	1381, 66	0,47	47,64	316,0	8,92	
	6 день	ЗАВТРАК	173	Плов фруктовый	180	8,6	12,8	38,24	302,8 5	0,2	0,91	52,2
379			Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-
			Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		15,1	19,6 5	81,38	563,4 1	0,3	2,21	92,2	1,58
7 день	ЗАВТРАК	212	Твороженная запеканка	120	15,7	30,4 5	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6
		ПР	Напиток из шиповника	200	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26
			Хлеб пшеничный с сыром	40/20	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		20,63	33,1 3	50,98	583,4 2	0,21	0,24	301,4	2,38
	ОБЕД	67	Салат из свёклы	50	1,4	10,0 4	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95

		101	Суп с клёцками мясом	250/25	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-
		279	Жаркое по-домашнему	220	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	-
		199	Хлеб пшеничный	80	9,09	4,57	23,35	170	0,33	-	20,0	1,95
		342	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,20
			Мандарины	200	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		74,28	24,24	97,4	698,77	0,552	19,3	44,6	5,62
			ВСЕГО:		102,4	64,63	171,92	1472,0	0,862	22,14	752	300
8 день	ЗАВТРАК	173	Омлет с зелёным горошком	150	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,40
		382	Кофейный напиток	200	4,0	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	24,4	-
			Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
		ИТОГО:		15,27	17,73	94,17	598,56	0,244	2,45	94,2	1,12	
	ОБЕД	59	Салат из свежих помидор	50	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	-	2,49
		103	Свекольник с мясом со сметаной	250/25/10	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33
		289	Отварной рис	150	10,76	10,0	13,02	186	0,06	9,71	12,5	1,1
			Рыба тушеная в томате с овощами	75/40								
		332	Хлеб пшеничный	80	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,20
			Сок фруктовый	200	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			яблоко	200								
			ИТОГО:		25,51	60,78	84,56	1030,56	0,49	16,19	26,5	6,6
		ВСЕГО:		48,28	87,17	200,67	1830,0	0,814	20,0	173,7	7,98	
	9 день	ЗАВТРАК	175	Каша пшённая на молоке	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	52,2
379			Чай с сахаром	200/15	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	-
			Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		10,65	15,57	81,08	524,62	0,19	2,2	85,2	1,18
ОБЕД		29	Салат из свежих помидор	50	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74
		102	Суп с горохом мясом	250/25	7,8	48,0	15,94	552,3	0,29	1,0	-	2,45
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-
			Сосиска молочная	100								
		377	Сок фруктовый	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-
			Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			Груша	200								
	ИТОГО:		27,61	71,3	98,38	1175,	0,6	13,64	42,15	7,24		

						6		86				
			ВСЕГО:		40,27	89,19	232,8	2176,1	0,822	18,2	140,35	8,88
10 день	ЗАВТРАК	173	Каша кукурузная на молоке с маслом	200	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86
		376	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-
			Хлеб пшеничный с колбасой	40/20	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		12,09	17,0	80,4	522,81	0,26	0,94	72,2	1,58
	ОБЕД	48	Салат из свежих огурцов	50	0,83	6,1	5,27	79,4	0,035	8,78	-	2,74
		103	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33
		321	Капуста тушеная	150	3,1	6,47	18,85	150,2	0,06	45,8	-	1,65
			Курица порционная	75								
		389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,6	0,02	4,0	-	0,20
			Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36
			Апельсины	200								
			ИТОГО:		21,47	28,48	76,63	663,92	0,267	59,53	1,27	201,44
		ВСЕГО:		41,06	54,08	178,9	1387,6	0,607	61,87	126,47	203,28	

Молоко питьевое ультрапастеризованное «Млада» 200гр. каждый день.