

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г.Лесозаводске

_____ /И. Г. Дзизенко/

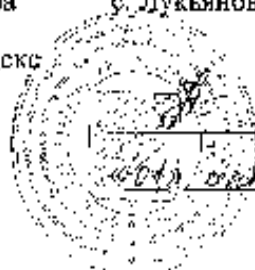
«__» _____ 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 17»
с. Лукьяновка

_____ /С. Л. Бойко/

«04» *сентября* - 2020 г



**Примерное 10-дневное меню для
организации питания обучающихся с ОВЗ
и детей-инвалидов МКОУ «СОШ № 17» с.
Лукьяновка Красноармейского
муниципального района Приморского
края
на 2020-2021 учебный год**

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	10/30	3.2	11.0	17.8	184
Сосиска отварная	60	4.7	11.7	0.5	126
Каша рассыпчатая гречневая	160	9.0	7.6	48.8	300
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16	65
Фрукт	100	1	0.2	29.6	110
ИТОГО		18.1	30.5	112.7	785
ОБЕД					
Салат витаминный	100	1.6	6.1	10.0	101
Суп картофельный с крупой с курицей	25/250	2.0	2.7	20.9	116
Тефтели из говядины	80	18.8	24.0	21.8	375
Соус томатный	50	0.9	2.6	3.8	43
Макароны отварные с маслом	160	6.4	5.8	34.3	215
Напиток лимонный	200	0.3	0.0	38.6	78
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		33,73	41,76	150	1031

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Бутерброд с мясопродуктами	30/30	6.8	9.9	17.0	186
Каша рисовая молочная	250	7.6	4.75	56.1	298
Какао с молоком	200	3.8	3.2	26.7	151
Фрукт	100	1	0.2	29.6	110
ИТОГО		19.2	18.05	129.4	745

ОБЕД					
Салат из свеклы с сыром	100	1.6	6.0	11.0	104
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	25/250	2.1	5.1	20.5	136
Мясо птицы запеченое	100	26.6	27.9	1.3	363
Рис отварной с маслом	160	4.6	7.3	49.7	282
Напиток из сока	200	0.5	0.1	10.1	46
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		39.1	47.0	113.2	1034.0

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Омлет смешанный с сыром с маслом	110/30/5	17.0	29.4	14.5	397
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16	65
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Фрукт	100	1	0.2	29.6	110
ИТОГО		20.6	30.0	72.7	636.0
ОБЕД					
Салат из соленых огурцов с зел. горошком	100	0.9	5.0	4.3	66
Борщ с капустой св. и картофелем с мясом и сметаной	25/250	1.8	4.9	15.2	112
Рыба тушеная с овощами	70/50	20.4	9.8	9.6	282
Пюре картофельное	160	3.7	6.1	22.3	160
Компот из ягод	200	0.2	0.0	29.0	166.6
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		30.7	26.4	101.0	889.6

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога со сметаной	200/20	1.1	14	60.8	414
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16	65
Бутерброд с сыром	30/30	5.9	8.5	14.2	157
ИТОГО		7.2	22.5	91	636
ОБЕД					
Салат витаминный	100	1.6	6.1	10.0	101
Суп гороховый с мясом	25/250	5.1	5.3	23.8	164
Гуляш из говядины	50/50	15.4	6.4	3.7	134
Каша рассыпчатая перловая	160	5.3	5.6	47.1	258
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	16	65
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		31.3	24.0	121.2	825.0

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша овсяная	30/150	3.1	4.0	20.1	128.9
Какао с молоком	200	3.8	3.2	26.7	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/10	5.9	8.5	14.2	157
Фрукт	100	1	0.2	29.6	110
ИТОГО		13.8	15.9	90.6	546.9
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты	100	1.6	4.9	11.0	95
Суп картофельный с крупой с рыбой	25/250	2.0	2.7	20.9	116

Жаркое по-домашнему	50/150	19.5	8.5	22.6	240
Компот из шиповника	200	0.2	0.0	29.0	166.6
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	39.0
ИТОГО		27.0	16.7	104.1	720.2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Макароны отварные с сыром с маслом	160/30	14.5	18.2	44.4	401
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16	65
Кисло-молочная продукция	100	2.5	8.8	15.5	150
Фрукт	100	1	0.2	29.6	110
ИТОГО		18.2	27.2	105.5	726.0
ОБЕД					
Салат из соленых огурцов	100	0.9	5.0	4.3	66
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	25/250	0.4	0.1	3.0	13.64
Биточки из говядины	80	18.8	24.0	21.8	375
Соус сметанный с томатом	50	0.9	2.6	3.8	43
Каша рассыпчатая гречневая	160	9.0	7.6	48.8	300
Кисель с ягодами	200	0.3	0.0	29.2	118
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		34.0	39.9	131.5	1018.6

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Бутерброд с мясoproдуктами	30/30	6.8	9.9	17.0	186
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.7	28.3	151
Каша Дружба молочная с маслом	250/15	7.6	4.75	56.1	298
Фрукт	100	1	0.2	29.6	110
ИТОГО		18.0	17.4	101.4	745.0
ОБЕД					
Салат из свеклы с сыром	50	4.9	8.9	9.5	138
Суп картофельный с крупой с курицей	25/250	2.0	2.7	20.9	116
Капуста тушеная с мясом	150/50	19.5	8.5	22.6	240
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16.0	65
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		30,33	20,69	89,60	662

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Горячий бутерброд	30/30/30	7.2	9.7	15.6	179
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16	65
Йогурт	100	3.6	3.1	13.9	102
ИТОГО		16.1	17.4	45.8	409
ОБЕД					
Салат из капусты свежей с морковью	100	0.9	5.0	4.3	66

Суп овощной с зеленым горошком с мясом и сметаной	25/250/10	1.7	4.9	13.7	106
Печень по-строгановски	75/50	22.0	30.3	8.0	392
Макароны отварные с маслом	160	6.4	5.8	34.3	215
Компот из ягод	200	0.2	0.0	29.0	166.6
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	30	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		34,93	46,59	109,9	1039,6

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Пудинг	150/20	20.4	7.3	20.7	172
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0.0	16	65
Фрукт	100	1	0.2	29.6	110
ИТОГО		21.6	7.5	66.3	347
ОБЕД					
Салат из квашенной капусты	100	1.6	1.9	11.0	95
Суп картофельный с фасолью и мясом	25/250	2.0	0.2	5.4	88.5
Котлета рыбная	80	20.4	9.8	9.6	282
Пюре картофельное	160	3.7	6.1	22.3	160
Компот из ягод	200	0.2	0.0	29.0	167
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		31.6	21.6	97,9	815.9

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Колбаса отварная	75	4.7	11.7	0.5	126
Каша рассыпчатая гречневая	160	9.0	7.6	48.8	300
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.7	28.3	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/10	5.9	8.5	14.2	157
ИТОГО		23.2	30.5	91.8	734
ОБЕД					
Салат из соленых огурцов	50	0.9	5.0	4.3	66
Борщ с мясом со сметаной	25/250/10	2.6	2.8	24.2	132
Плов из говядины	50/150	22.9	8.8	36.8	319
Напиток из сока	200	0.5	0.1	10.1	46
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	64
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.0	39
ИТОГО		30.6	17.3	96.0	666.0