

**Перспективное десятидневное меню для детей с ОВЗ 5-11 классов**

**МБОУ Азовского района**

№	Потребность в пищевых веществах И энергии учащихся с 7 до 11 лет 1-4 классы	Выход в граммах	Сборник рецептур	Энерг. Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 день</b>							
Завтрак							
1.	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/250/10/10	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56
2.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Сыр	1/20	Пром. Пр-ва	80	3,8	4,8	0
4.	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
Второй завтрак							
4	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			867,13	30,08	25,4	123,6
<b>2 день</b>							
Завтрак							
1.	Птица отварная с соусом паровым	1/50/30	487/2004	244	22,6	17	0
2.	Рис отварной	1/150	Табл4/2004	258	22,6	17	0
3.	Зеленый горошек	1/40	Пром. пр-ва	34	1,92	0,12	3,96
4.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5.	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
Второй завтрак							
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			975,8	62,12	43,7	74,04
<b>3 день</b>							
Завтрак							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250/5	161/2004	241	9	9	31
2.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Сыр	1/25	Пром. пр-ва	100	3,8	4,8	0
4.	Компот из сухофруктов с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86
Второй завтрак							
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			857,4	28,12	23,38	119,9
<b>4 день</b>							
Завтрак							
1.	Котлеты рубленные из птицы	1/80	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97
2.	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	257/табл№4	368	11	10	56
3.	Икра кабачковая	1/40	Пром.пр-ва	62,8	0,5	2	3,25
4.	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
5.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
Второй завтрак							
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			1262,07	51,54	48,2	142,3
<b>5 день</b>							
Завтрак							
1.	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,56
2.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7

3.	Сыр	1/20	Пром. Пр-ва	80	3,8	4,8	0
4.	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			867,13	30,08	25,4	123,6
<b>6 день</b>							
Завтрак							
1.	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/265/5	284/2008	269	6,3	7,9	44,8
2.	Хлеб высший сорт	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Кофейный напиток на молоке	1/200	637	134	3	2	29
4.	Сыр	1/20	Пром. пр-ва	80	3,8	4,8	0
	Второй завтрак				16,9	14,19	94,5
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			866,8	28,1	23,47	129,9
<b>7 день</b>							
Завтрак							
1.	Котлеты рубленые из птицы	1/80	498/2004	391/47	25,04	26,62	12,97
2.	Макаронь отварные	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	23,5
3.	Зеленый горошек	1/50	Пром. пр-ва	34	1,92	0,12	3,96
4.	Хлеб высший сорт	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5.	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак	480					
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			1033,57	47,46	41,42	110,5
<b>8 день</b>							
Завтрак							
1.	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	1/250/10	305/2004	257,5	6,25	3	56,25
2.	Хлеб пшеничный высший сорт	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
3.	Сыр	1/20	Пром. пр-ва	80	3,8	4,8	0
4.	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			777,3	25,05	17,38	126,3
<b>9 день</b>							
Завтрак							
1.	Котлеты рыбные	1/80	364/2008	185	14,8	5,4	15,5
2.	Картофель отварной	1/130	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7
3.	Огурец соленый	1/40	Пром пр-ва	20,2	0,6	0	1,3
4.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
5.	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			898,06	33,9	19,48	110,6
<b>10 день</b>							
Завтрак							
1.	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	258	22,6	17	0
2.	Помидор соленый	1/50	Пром. пр-ва	20,2	0,6	0	1,3
3.	Хлеб пшеничный в/с	1/50	Пром. пр-ва	117	3,8	0,3	20,7
4.	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14
	Второй завтрак						
	Йогурт в ассортименте	1/290		266,8	11,2	9,28	35,38
	Итого			718	38,2	26,58	71,38