



«Утверждаю»

Директор МБОУ

Григорьевский
МБОУ

« » 2020г

Десятидневное меню для учащихся с ограниченными возможностями зр
в образовательных учреждениях города и района.

с 05.09.20 по 16.10.20год

Меню на 100 рублей

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			
Понедельник. 05.10.20		Б	Ж	У	Э.ц
сыр твердый порционно	12	3,6	1,2	2,4	49
Каша рисовая молочная с м/с	200/8	5,75	7,73	39,73	253
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		13,5	9,43	81,78	473
Обед					
Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Фрукты свежие	150/шт	0,6	0,6	14,7	64
Итого		18,85	18,93	78,65	557
Итого за день		32,35	28,36	160,43	1030
Вторник. 06.10.20					
птица отварная	50	12,6	10,6	0,2	146
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		24,96	16,09	106,23	693
Обед					
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
Жаркое по-домашнему	180	18,96	19,08	16	313
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		24,01	20,28	48,65	526
Итого за день		48,97	36,37	154,88	1219
Среда. 07.10.20					
Томаты свежие порционно	30	0	0	1,2	7
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55

Хлеб	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого за день		19,85	13,9	78,65	518
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,47	9,33	37,33	244
Птица тушенная с овощами	200	22,2	22,7	20,3	375
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	25,95	118
Итого		27,62	32,53	93,58	856
Итого за день		47,47	46,43	172,23	1374
Четверг. 08.10.20					
Рыба, тушенная с овощами	60/30	13,4	6,1	2,8	119
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		21,74	12,4	79,75	554
Суп картофельный с бобовыми	200	15	8	16	197
Каша пшенная вязкая с маслом	150/5	6,94	5,61	39,97	238
чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		26,14	14,61	93,87	606
Итого за день		47,88	27,01	173,62	1160
Пятница. 09.10.20					
Каша "Дружба"	200/8	6,27	8,13	33,47	232
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Фрукты свежие – груша	150/шт	0,6	0,6	14,7	64
Итого за день		11,07	9,73	86,07	467
Обед					
Котлета из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,03	29	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		16,2	16,13	75,5	508
Итого за день		27,27	25,86	161,57	975

Неделя: 2

Вторник 13.10.20	выход	Б	Ж	У	Э.ц
Сосиски отварные ГОСТ	60	5	10	0	113
Макаронные изделия отварные с маслом	150/8	6,01	4,89	38,68	258
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
итого за день		15,21	15,89	76,58	542
Обед					
Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
Рыба запеченная с картофелем	150	13,36	10,18	11,27	191

Сок натуральный	200	0,2	0	3,9	16
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		18,06	11,18	42,57	367
Итого за день		33,27	27,07	119,15	909
Среда 14.10.20					
Биточки из говядины	50	8,6	7,6	9,2	140
Бобовые отварные	150/5	14,2	3,8	32,4	223
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		29,2	12,5	107,2	652
Обед					
Суп картофельный крупой с мясом	200/15	1,73	4,53	38,67	239
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131
чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
фрукт	шт	0,4	0,4	9,8	47
Итого		8,83	13,03	89,67	541
Итого за день		38,03	25,53	196,87	1193
Четверг 15.10.20					
сыр твердый порционно	12	3,6	1,2	2,4	49
Каша пшенная молочная с маслом	200/8	9,25	7,48	53,29	317,67
кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		16,85	9,68	89,89	603,67
Обед					
Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48
Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	8,98	168
Бобовые отварные с маслом	150/5	14,2	3,8	32,4	223
Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		20,6	4,9	98	512
Итого за день		37,45	14,58	187,89	1115,67
Пятница 16.10.20					
Огурцы свежие порционно	30	0,21	0,06	0,57	3,3
птица отварная	50	12,6	10,6	0,2	146
Пюре картофельное с маслом	150/8	3,64	5,27	23,75	198
чай с лимоном и сахаром	200/9/15	0,2	0	13,7	55
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого за день		20,65	16,93	62,42	520,3
Обед					
Сосиски отварные ГОСТ	60	5	10	0	113
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198
Кисель плодово/ягодный	200	0	0	10	119
Хлеб пшеничный	50	4	1	24,2	118
Итого		16,1	16,8	62,8	548
Итого за день		36,75	33,73	125,22	1068,3
Итого за 9 дней		349,44	264,94	1451,86	10043,97