

Утверждаю:

Согласовано:

Директор МКОУ «Красногорская ООШ»

/Локушева С.А./



**Примерное меню
на десять дней
и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
МКОУ «Красногорская ООШ»
на 2023-2024 год
(ОВЗ)**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зимне-весенний

[illegible]

Завтрак

[illegible]

98	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,97	16,6	119,5													
	Хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95					
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0					
6 день																			
завтрак																			

202	Макароны отварные	150	4,79	4,59	30,62	182,95	0,04	-	-	0,6	6,0	27,4	5,0	0,5					
268	Котлеты с соусом	80/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5					
376	Чай	70	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8					
	Хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95					
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0					
обед																			
98	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,97	16,6	119,5													
	Хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95					
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0					
7 день																			
завтрак																			

27	Салат из капусты с яблоками	60	0,66	4,03	4,25	53,9	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7					
259	Жаркое по- домашнему	200	2,74	31,9	19,71	223,0	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3					
57	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3					
	хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95					
432	Булочка с повидлом	75	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-					
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0					
обед																			
202	Макароны отварные	150	4,79	4,59	30,62	182,95	0,04	-	-	0,6	6,0	27,4	5,0	0,5					
243	Рыба отварная	60	17,1	12,0	4,0	191,4	0,1	-	-	-	8,0	150,0	20,0	1,7					
	Хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95					
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0					
8 день																			
завтрак																			
174	Каша молочная пшеничная	150/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,02	0,2	0,08	1,3	55,8	139,3	45,4	1,5					
	Сыр	30	7,5	9,5	1,2	116													
360	Кисель	70	1,36	-	29,02	116,19	0,002	0,7	0,002	-	4,9	4,3	0,8	0,02					

	хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
	Йогурт порционный	125												
432	Булочка с повидлом	75	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-						
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
обед														
22	Картофельное пюре	150/10	2,77	5,25	20,19	139,06	0,08	8,8	0,02	1,5	30,89	59,3	28,9	0,6
268	Котлеты с соусом	80/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
	Хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0

9 день

завтрак

171	Каша молочная рисовая с маслом	150/10	6,2	10,5	22,0	263,0	0,04	0,8	0,03	0,2	96,1	87,6	15,4	0,2
59	Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
	хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
432	Булочка с повидлом	75	8,8	2,3	40,6	218,3	-	-	-	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
обед														
12	Гуляш с курицей	50/50	16,2	11,3	3,8	182,4								
302	Каша перловая расыпчатая	150	5	4,2	27,2	166								
	Хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0

10 день

завтрак

9	Салат из моркови	60	1,14	10,1	10,4	137	0,1	4,6	3,6	8,9	81,1	177,3	75,3	1,5
187	Картофельная запеканка с мясными консервами говядина тушеная	200	18,4	20,7	19,8	338	0,02	0,2	0,1	0,3	49,4	37,2	10,0	0,3
56	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	60,4	-	0,09	-	-	4,6	7,4	3,9	0,8
	хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95
389	Сок фруктовый	200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
обед														
98	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,97	16,6	119,5								
	Хлеб	30	3,8	0,4	23,34	165,2	0,1	-	-	0,5	11,5	42	16,5	0,95

389	Сок фруктовый		200	0,18	0,2	1,8	76,6	0,03	10,0	1,6	0,9	28,0	26,0	19,0	2,0
-----	---------------	--	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----	-----	------	------	------	-----