

ОВЗ



Утверждаю
Короткова Л.В.

Меню на 14 дней «МБОУ Тарутинская СОУ имени Завершинского В.И.»

1 день	МЕНЮ	выход г	белки г	Жиры г	углеводы г	калорийность
	Завтрак					
	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00
	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00
	Хлеб	50	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	яблоко	120	0,3	0,2	0,1	75,00
2 день	завтрак					
	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,00	5,11	16,93	121,75
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	Апельсины	120	1,1	0,2	9,7	51,60
	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00
3 день	завтрак					
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63,00
	Чай с/с	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	йогурт					
4 день	завтрак					
	Борщ со свежей капусты со сметаной	250/10	5,1	5,2	17,9	157,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
5 день	апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60
	сыр	10	3,48	4,43	0,00	54,60
	завтрак					
	Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					

	груши					
6 день	завтрак					
	Каша « Дружба »с маслом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0
	Масло сливочное	10		8,20	0,10	75,00
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,60
	Яйцо вареное					
7 день	Завтрак					
	Лапша домашняя	250/	8,03	10,47	18,91	202,95
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	яблоко	120	0,3	0,2	0,1	75,00
8 день	завтрак					
	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26
	Курица отварная	80	17,92	14,58	5,62	225,00
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	Яблоко	120	0,3	0,2	0,1	75,00
9 день	Завтрак					
	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
	Котлета, подлив	80	9,76	10,87	8,41	170,66
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	сыр	10	2,32	2,95		36,40
	йогурт					
10 день	завтрак					
	Овощное рагу	150	2,29	13,20	41,10	166,00
	Курица отварная	80	16,88	10,88		165,00
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Дополнительное питание					
	Груши	120	0,5	0,4	12,40	56,40
11 день	Жаркое по домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,00
	Компот из сухофруктом	200	0,04	0	24,76	94,20
	хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93

	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75,00
12 день	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Яблоко свежие	120	0,3	0,2	0,1	75,00
	Масло сливочное	75	0,06	8,20	0,10	75,00
13 день	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	30,93	22,89	36,00	310,66
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75,0
	апельсины	120	1,1	0,2	9,7	51,60
14 день	Макаронны с сыром	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88
	компот	200	0,04	0	24,76	94,20
	хлеб	55	3,7	1,7	28,27	20,93
	Масло сливочное	10	0,00	8,2	0,1	75,00