

Примерное 10- дневное меню  
для организации питания обучающихся с ОВЗ

День первый

**ЗАВТРАК**

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Хлеб	200	1	-	15	60,4	
2. масло сливочное	100	1,78	7,25	17,43	66	
3. Чай с сахаром и лимоном						

**ОБЕД**

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
2. Овощи с растительным маслом	60	11.1	31.1	0.5	32	
3. суп гороховый	200	5.5	4.5	26.4	168.5	
4. плов с мясом индейки	200	0.9	-	23,5	131	
5. компот из яблок	180	3.91	2.41	23.7	133	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

День второй

**Завтрак**

1. Булочка домашняя	100	8.8	2.2	40.6	216	
2. Сыр Голландский	20	2.7	3.2	0,1	37.8	
3. Чай с сахаром и лимоном	200	1	-	15	60,4	

**ОБЕД**

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Тертая морковь с сахаром	60	1.2	3.9	9.3	97	
2. Борщ со сметаной	200	14.3	13.96	36.2	225.9	
3. Тефтели	90	5,5	4.5	26.4	168.5	
4. Соус сметанный	60	0.7	3.7	6.7	62.3	
5. Гречка отварная	150	6.36	0,78	4,28	49.6	
6. Кисель	200	3.91	2.41	23,7	133	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

День третий

**ЗАВТРАК**

1. Булочка домашняя	100	8.8	2.2	40.6	216	
2. Масло сливочное	10	1.78	7.25	17.43	66	
3. Чай с сахаром и лимоном	200	1	-	15	60.4	

**ОБЕД**

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1.Суп с перловой крупой	200	2.1	2.2	12.6	87.2	
2.Биточки (курин)	90	16.88	6.26	-	137.1	
4. чай с сахаром	200	1	2,41	23.7	133	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

День четвертый

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1.Салат витаминный	60	5.39	7.91	24.9	144.29	
2. суп с красной фасалю	100	8.8	2,2	40.6	216	
3. рыба туш.в томате с овощами	100	0.1	0.1	24.5	117.5	
4. рис припущенный	150	3.94	3.99	-	51.5	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

День пятый

**ЗАВТРАК**

1. Булочка домашняя	100	8.8	2.2	40.6	216	
---------------------	-----	-----	-----	------	-----	--

2. Масло сливочное	10	1.78	7.25	17.43	66	
3. Чай с сахаром и лимоном	200	1	-	15	60.4	

### ОБЕД

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Тертая морковь с сахаром	60	1.2	3.9	9.3	97	
2. Суп крестьянский со сметанной	200	20	21.1	4.9	246.0	
3. Котлета мясная	90	8.6	6.1	38,6	243.8	
4. картофельное пюре	130	0.7	3.7	6.7	62,3	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	
6. Кисель	180	1	-	15	60.4	
7.Яблоко	100					

### День шестой

#### ЗАВТРАК

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Чай с сахаром и лимоном	200	1	-	15	60,4	
2. Хлеб с маслом	100	1,78	7,25	17,43	66	

#### ОБЕД

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Овощи с растительным маслом	60	11.1	31.1	0.5	32	
2. суп гороховый	200	5.5	4.5	26.4	168.5	
3. плов с мясом индейки	200	0.9	-	23,5	131	
4. компот из яблок	180	3.91	2.41	23.7	133	
5.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

### День седьмой

#### ЗАВТРАК

1. Булочка домашняя	100	8.8	2.2	40.6	216	
2. Сыр Голландский	20	2.7	3.2	0,1	37.8	
3. Чай с сахаром и лимоном	200	1	-	15	60,4	

#### ОБЕД

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Тертая морковь с сахаром	60	1.2	3.9	9.3	97	
2. Борщ со сметаной	200	14.3	13.96	36.2	225.9	
3. Тефтели	90	5,5	4,5	26,4	168,5	
4. Соус сметанный	60	0.7	3.7	6.7	62.3	
5. Гречка отварная	150	6.36	0.78	4.28	49.6	
6. Кисель	200	3.91	2.41	23,7	133	

### День восьмой

#### ЗАВТРАК

1. Булочка домашняя	100	8.8	2.2	40.6	216	
2. Масло сливочное	10	1.78	7.25	17.43	66	
3. Чай с сахаром и лимоном	200	1	-	15	60.4	

#### ОБЕД

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Суп с перловой крупой	200	2.1	2.2	12.6	87.2	
2. Биточки (курин)	90	16.88	6.26	-	137.1	
3. соус сметанный	60	6,84	9,19	39,23	267,0	
4. чай с сахаром	200	1	2,41	23,7	133	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

### День девятый

#### ЗАВТРАК

1. Хлеб	100	8.8	2.2	40.6	216	
---------	-----	-----	-----	------	-----	--

2. Масло сливочное	10	1,78	7,25	17,43	66	
3. Чай с сахаром и лимоном	200	1	-	15	60,4	

### ОБЕД

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1.Салат витаминный	60	5,39	7,91	24,9	144,29	
2. суп с красной фасалю	100	8,8	2,2	40,6	216	
3. рыба туш.в томате с овощами	100	0,1	0,1	24,5	117,5	
4. рис припущенный	150	3,94	3,99	-	51,5	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

День десятый

### ЗАВТРАК

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Хлеб	200	1	-	15	60,4	
2. масло сливочное	100	1,78	7,25	17,43	66	
3. Чай с сахаром и лимоном						

### ОБЕД

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1. Тертая морковь с сахаром	60	1,2	3,9	9,3	97	
2.Суп крестьянский со сметанной	200	20	21,1	4,9	246,0	
3. Котлета мясная	90	8,6	6,1	38,6	243,8	
4. картофельное пюре	130	0,7	3,7	6,7	62,3	
6.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	
6. Кисель	180	1	-	15	60,4	

