

Примерное 10- дневное меню для организации питания обучающихся с ОВЗ

День первый

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 второй

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

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 четвертый

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1.Салат витаминный	60	5.39	7.91	24.9	144.29	
2. суп с красной фасолью	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

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

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
	250	1.4	3.9	8.7	83	
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 седьмой

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

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	
б.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

День девятый

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№
1.Салат витаминный	60	5.39	7.91	24.9	144.29	
2. суп с красной фасолью	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	
б.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	

День десятый

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	
б.хлеб	110	8,85	3,33	46,72	160	
6. Кисель	180	1	-	15	60.4	