

Утверждаю:
 Директор МКОУ «СОШ№20»
 г.о.Нальчик КБР



М.Д.Асланова
 Приказ №262 31.08.2022г.

Примерное 10 дневное меню рационов питания групп ОВЗ в 5-11 классах учащихся МКОУ «СОШ№20» на 2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход(гр.)	Белк и 9гр)	Жиры(гр)	Углевод ы (гр)	Энергетич .	№ рецепту р
	Суп пшенный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642
	Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377
	Полдник						
	Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого		24,14	26,18	140,72	875,63	
	Куриные котлеты	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Суп гороховый	200	1,81	3,11	10,82	79,03	119
	Каша пшенная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Чай с сахаром	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Полдник						
	Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Итого		35,98	31,49	143,98	1009,6	
	Борщ со смет.	200	1,40	3,90	8,70	83,00	82
	Тефтели с соусом	90/50	9,49	10,55	12,01	180,69	279
	Картофельное	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128

пюре с маслом							
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
Полдник							
Вафли	45	1,85	14,18	27	240,75	пр	
Фрукты-бананы	230	3,45	0,23	5,14	204,7	пр	
Итого		26,83	38,25	108,99	1062,74		
Суп рисовый	200	7,94	8,21	35,13	246,17	94	
Рыба запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230	
Рис отварной с маслом	150	3,6	4,32	37,53	203,55	302	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377	
Полдник							
Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр	
Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр	
Итого		29,29	20,86	134,74	859,22		
Суп пшеничный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642	
Куры-филе тушен в смет.соусе	90/50	11,75	7,19	3,16	124,2	290	
Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Полдник							
Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр	
Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр	
Итого		26,27	18,56	145,85	867,57		
Суп пшеничный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642	
Биточки (из говядины)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268	
Каша гречневая с маслом	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302	
Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	

пшеничный							
Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377	
Полдник							
Вафли	50	1,85	14,18	27	240,75	пр	
Фрукты-яблоки	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр	
Итого		25,02	32,43	126,54	870,41		
Куриные котлеты	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293	
Картофельное пюре с маслом	150	3,1	9,15	17,98	172,8	128	
Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Полдник							
Пряники	50	3	2,4	34,95	172	пр	
Фрукты-бананы	230	3,45	0,23	50,14	204,7	пр	
Итого		38,95	38,2	149,99	1096,4		
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	
Макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Полдник							
Фрукты-яблоки	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр	
Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр	
Итого		26,63	27,14	108,56	797,38		
Суп рисовый	200	7,94	8,21	35,13	246,17	94	
Рыба запеченная	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230	
Пюре картофельное	150	2,86	4,32	23,02	142,35	310	
Сыр голландский	20	5,26	5,32	0	68,67	15	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Чай с сахаром /лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	377	
Полдник							
Фрукты-	100	0,27	0,27	6,53	31,33	пр	

яблоки							
Вафли	50	1,85	14,18	27	240,75	пр	
Итого		30,73	37,53	104,63	884,97		
Суп пшениный	200	9,76	6,82	19,01	175,1	642	
Куры-филе тушен в смет.соусе	90/50	11,75	7,19	3,16	124,2	290	
Макаронны отварные с маслом	150	5,45	5,78	32,9	211,37	203	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр	
Полдник							
Фрукты- яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	пр	
Печенье	45	3,15	4,5	38,7	207	пр	
Итого		26,27	18,56	145,85	867,57		