СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Лицей имени А.Г. Баженова»
Тимченко И.В.

УТВЕРЖДЕНО
ИП Борисенко В.А.

Примерное десятидневное меню комплексных обедов

для обучающихся 1-4классов с ОВЗ

2022

№ рец	Наименование блюда	выход	Б гр	Ж гр	У гр	Энер.	Цен
	1-я неделя						
	1-й день						
21	Салат из соленых огурцов	30	0,33	0,12	1,12	14,4	7,44
82	Борщ со свеж.капуст.картоф.с/см	204	1,44	6,94	8,55	83	17,68
294	Котлета рубленая из птицы	90	11,3	11,27	0,11	147,38	43,68
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,91	6,09	38,64	247,8	21,12
ттк	Компот из смеси фруктов	180	0,16	0,16	27,8	114,6	15,12
	Хлеб пшеничный	34	3,08	1,12	20,56	102,16	1,99
	Итого:	688	22,22	25,7	96,78	709,34	107,03
	2-й день						
97	Суп картофельный	200	4,98	3,08	16,04	112,41	18,66
304	Рис отварной	150	3,8	5,37	40	209,4	16,23
229	Рыба тушеная в томате с	150	12,75	11,95	3,8	155	61,38
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,16	20,31	83,12	7,63
	Хлеб бородинский	33	3,2	7,93	29,68	98,6	1,94
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	7,93	39,6	1,19
		753	26,25	28,73	117,76	698,13	107,03
	Итого:						
	3-й день						
	Икра морковная	35	0,91	0,15	2,28	14,4	6,62
100	Рассольник ленинградский	200	1,61	8,14	9,58	171,6	16,78
291	Плов из птицы(бедро) 50/175	200	18,51	16,71	27,34	274	41,82
	Дениш с малиновой начинкой	30	1,7	1,7	1,7	94	13,02
388	Напиток из плодов шиповник	180	0,16	0,16	27,8	114,60	11,93
	Яблоко	80	0,32	0,25	7,80	41	15
	Хлеб пшеничный	31	3,2	0,24	29,68	98,6	1,86
	Итого:	756	26,41	27,35	106,18	808,2	107,03
	4-й день						
	Салат из свеклы отварной	40	0,66	0,12	2,28	14,40	6,02
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	5,83
261,332	Печень тушеная в соусе 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185	77,83
302	Каша пшенная	150	6,32	4,5	20,9	221,35	11,84
	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	53	3,8	0,4	36,18	108,14	3,15
	Итого:	753	29,74	23,4	87,98	717,33	107,03
	5-й день						
	Икра кабачковая	30	0,66	0,12	2,28	14,4	6,91
102	Суп картофельный гороховый	230	4,39	4,22	8,23	118,6	26,33
204	Макароны отварные с сыром	200	7,91	6,13	33,89	223,08	55,49

377	Чай с сахаром	210	0,13	0,02	15,2	62	2,36
	Хлеб пшеничный	49	3,8	0,4	36,18	108,14	2,92
	Дениш с клубничной начинкой	30	0,44	0,44	10,78	51,70	13,02
	Итого:	749	17,33	11,33	106,56	577,92	107,03
	2-я неделя						
	1-й день						
75	Икра свекольная	30	0,95	2,16	5,1	43,2	5,31
84	Борщ с фасолью и	204	6,574	6,055	13,716	137,298	17,87
256	Мясо тушеное 50/50	100	9,522	4,29	0,099	189	52,73
302	Каша пшеничная	150	3,295	5,441	22,209	151,404	12,77
	Чай с сахаром	200	0,32	0,08	28,2	131,17	2,36
	Хлеб пшеничный	32	3,04	1,12	20,56	104,48	1,93
	Яблоко	75	0,032	0,032	7,84	37,6	14,06
	Итого:	791	23,733	19,178	97,724	794,152	107,03
	2-й день						
75	Икра морковная	50	0,42	0,06	1,14	6,60	9,89
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	70,8	12,72
291	Плов из птицы (бедро)50/150	200	12,3	8,2	24,8	223	41,86
	Мармелад	15	1,5	4,2	12,3	93	3,85
ттк	Компот из смеси фруктов	200	0,056	0,056	15,344	62,44	16,8
	Хлеб пшеничный	33	3,04	1,12	20,56	104,48	1,97
	Хлеб бородинский	20	1,2	0,24	8,78	42	1,19
	Яблоко	100	0,28	0,28	6,86	37,60	18,75
	Итого:	818	20,716	18,156	96,584	639,92	107,03
	3-й день						
52	Салат из свеклы отварной	30	1,44	6,1	7,6	91,00	4,65
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,2	14,49
235	Шницель рыбный	100	8,829	8,083	12,253	157,952	40,99
312	Пюре картофельное	150	3,892	5,354	21,273	157,494	31,12
350	Кисель из сливы	200	0,13	0,05	24,54	117	14,26
	Хлеб пшеничный	26	3,24	1,18	22,58	106,38	1,52
	Итого:	706	19,851	24,087	98,006	708,03	107,03
	4-й день						
67	Винегрет овощной	45	0,89	3,66	4,96	55,68	9,77
99	Суп из овощей	200	1,478	4,207	8,844	79,564	16,26
259	Жаркое по-домашнему 50/150	200	14,782	22,273	20,814	343,633	74,56
	Чай с сахаром	210	0,9	0,18	18,18	82,8	2,36
	Хлеб пшеничный	49	3,02	1,08	19,73	20,32	2,89
	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	7,928	39,6	1,19
	Итого:	724	22,39	31,64	80,456	621,597	107,03
	5-й день						
111	Суп лапша	200	5,57	7,13	9,90	126,44	5,83
255/332	Печень по строгановски 50/50	100	13,26	11,63	3,52	185	80,24
302	Рис отварной	150	3,808	3,078	40,006	202,952	16,23
377	Чай с сахаром	210	0,144	0,144	25,085	103,104	2,36
	Хлеб пшеничный	40	3,01	1,1	19,89	104,32	2,37
	Итого:	700	25,79	23,08	98,401	721,816	107,03