



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с ОВЗ и инвалидностью
КСОШ №1
2024 – 2025 учебный год.
На 69руб 10 коп.
(обед)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп макаронный с курицей	250/25	3,25	2,5	21	120
Гречка отварная	100	5,85	5,55	22,86	210,0
Биточки мясные	40	7,10	5,25	7,17	104,5
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	620	18,35	13,55	77,06	540,3

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп рисовый картофельный с курицей	250/25	0,6	3,75	37,5	127,5
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	150/20	7,48	9,16	33,65	237,92
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	650	10,23	13,21	97,18	471,12

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп гречневый картофельный с курицей	250/25	11	1,5	10,75	100
Макарон отварной	100	4,36	4,02	29,26	164,60
Курица отварная	50	12,3	9,01	6,6	152,0
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	7,7
Всего за день	630	29,31	15,01	72,64	452,3

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Щи свежей или квашеной капусты	250/25	5,75	10	6,75	135,0
Каша рисовая сахар/масло	100/5/5	3,65	5,37	36,68	209,70
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	580	11,55	15,67	69,46	449,7

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп макаронный с курицей	250/25	3,25	2,5	21	120
Макарон отварные с сыром и маслом	200/20/20	9,29	10,01	22,71	218,00
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	680	14,69	12,81	69,74	443,7

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп рисовый картофельный с курицей	250/25	0,6	3,75	37,5	127,5
Плов из птицы	150/80	25,38	21,25	44,61	471,25
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	710	28,13	25,3	108,14	704,45

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп гречневый картофельный с курицей	250/25	11	1,5	10,75	100
Макарон отварной	100	4,36	4,02	29,26	164,60
Биточки мясные	40	7,10	5,25	7,17	104,5
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	620	24,61	11,07	63,21	474,8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Борщ с белокочанной капустой с курицей	250/25	9,5	7,25	13,5	154
Рис отварной	100	1,65	3,37	26,68	195,70
Гуляш из свинины	50	11,64	13,43	2,30	176,6
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	630	24,94	24,35	68,51	632

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп гречневый картофельный с курицей	250/25	11	1,5	10,75	100
Картофельное пюре	100	3,68	22,42	4,58	248,04
Птица запеченная	80/5	12,16	18,46	4,09	232,0
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	660	28,99	42,68	45,45	685,74

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	3,25	2,5	22	119,25
Гречка отварная	100	5,85	5,55	22,86	210,0
Курица отварная	50	12,3	9,01	6,6	152,0
Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	28
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	77,7
Всего за день	630	23,55	17,36	77,49	586,95

