

Утверждаю

Директор МБОУ Чистоозерной СОШ №1

О.В. Спеченко



**Примерное десятидневное меню
для образовательных учреждений
Чистоозерного района
на 2026 – 2027 учебный год
Дети ОВЗ с 12 лет и старше**

технолог МКУ «Центр обеспечения Чистоозерного района

МЕНЮ с 11 лет и старше 2025-2026г. ОВЗ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Бутерброд с маслом и сыром									
Сборник №3, сб. шк. 2004г.									
хлеб пшеничный	30,0		30,0	масло сливочное	10,0	10,0			
сыр голландский	16,4		15,0						
Выход	30/10/15			6,4	12,5	14,6	201		
Омлет смешанный с мясными продуктами									
Сборник №286 (2), сб. 1996 г.									
молоко или вода	46,2		46,2						
яйца	3,3/40шт		12,1						
соль иодированная	1,5		1,5						
колбаса вареная	52,3		50,3						
масло сливочное	3,1		3,1						
масло сливочное	7,7		7,7						
масло сливочное	10,0		10,0						
Выход	200/10			20,9	28,5	3,0	351		
Какао с молоком									
Сборник № 693, сб.шк. 2004 г.									
Какао - порошок	4		4,0	Молоко	100,0	100,0			
Вода	115,0		115,0	Сахар	10,0	10,0			
Выход	200			3,6	3,3	13,7	98		
40,0	40,0	2,64	0,48	13,36	77,2	Итого за завтрак			
21,44	27,48	63,06	600,2						
ОБЕД									
Суп картофельный с клецками									
Сборник №111К №3									
Картофель	92,3		60,0						
лук	14,3		12,0						
Морковь	16,0		12,0						
Масло сливочное	3,0		3,0						
Соль иодирован.	0,3		0,3						
Бульон или вода	225,0		225,0						
Яйца	3/40шт		3,0	Мука пшенич.	12,0	12,0			
Вода	12,0		12,0						
Выход	300			3,2	3,2	19,0	123		
Рефстроганов из отварного мяса									
Сборник №148, сб. Пермь. 2001г.									
говядина 1 категории				154,1		113,4			
морковь	4,7		3,3						
лук репчатый	4,7		3,3						
Масса отварного мяса			70,0						
морковь	11,0		8,3						
Мука пшеничная в/с	3,8		3,8						

Сметана			12,0	12,0	вода или бульон	37,5	37,5
Соус сметанный				50,0	соль йодированная	0,5	0,5
Выход	120					3,9	291
Каша гречневая рассыпчатая							
Сборник № 297, сб. шк. 2004 г.							
Крупа гречневая			85,7	85,7	Вода	127,8	127,8
Соль йодирован.			1,8	1,8	Каша рассыпчатая		250,0
Масло сливочное			10,0	10,0			
Выход	250/10				14,7	11,9	64,4
Чай с лимоном							
Сборник № 686, сб. шк. 2004 г.							
Чай			1,0	1,0	Вода	183,0	183,0
Сахар			10,0	10,0	Лимон	7,8	7,0
Выход	200				0,2	0,0	9,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0			14,49
Хлеб ржаной			30,0	30,0			57,8
Итого за десятый день							
160,87	1324,9	97,81	724,7				52,19
							46,64

наименование	белки,г	жиры,г	углево-ценность,ккал	энергетическая
1 день		42,14	51,68	166,06
2 день		39,04	51,28	154,38
3 день		36,09	39,64	127,47
4 день		40,64	46,34	152,27
5 день		51,69	45,24	176,47
6 день		46,19	44,84	161,67
7 день		57,89	68,54	221,67
8 день		37,49	41,14	126,47
9 день		44,19	48,64	151,77
10 день		57,19	46,64	180,87
итого		427,55	483,88	1508,6
среднее		44,75	48,4	170,86

c