

УТВЕРЖДАЮ

*Королева*

Директор школы Королева А.Н.



Циклическое 10-дневное меню  
МБОУ «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»  
(дети 12-18 лет)

### ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса в гр	Белки в гр	Жиры в гр	Углеводы в гр	Энергетическая ценность в ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшенная	150	4,26	6,75	24	175,5
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб/Сл.масло	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46
<b>ПОЛДНИК</b>					
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	275
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с м/к со сметаной	250	1,7	5,1	10,3	93
Изделия макарон.отварные со слив.маслом	150	5,3	6,2	35,3	220,5
Печень тушеная в	100	13,6	13,6	3,9	195

<b>сметане</b>					
<b>Компот из свежих ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>		<b>27,87</b>	<b>112,13</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,24</b>	<b>95,62</b>
<b>Ужин</b>					
<b>Изделия макаронные</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>6,2</b>	<b>35,3</b>	<b>220,5</b>
<b>Фрикадельки мясные с соусом</b>	<b>100</b>	<b>15,0</b>	<b>14,2</b>	<b>14,4</b>	<b>248</b>
<b>Чай сладкий</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,24</b>	<b>95,62</b>

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса в гр</b>	<b>Белки в гр</b>	<b>Жиры в гр</b>	<b>Углеводы в гр</b>	<b>Энергетическая ценность в ККАЛ</b>
<b>ЗАВТРАК</b>					
<b>Каша геркулесовая</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>7,8</b>	<b>18</b>	<b>159</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>Чай сладкий</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>159</b>
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>
<b>ОБЕД</b>					
<b>Рассольник на м\б</b>	<b>250</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>20,1</b>	<b>135</b>
<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>10,1</b>	<b>6,8</b>	<b>124</b>
<b>Сосиски</b>	<b>50</b>	<b>6,15</b>	<b>12,65</b>		<b>138,45</b>

<b>отварные</b>					
<b>Кофейн.напиток</b>	<b>200</b>	<b>2,74</b>	<b>1,79</b>	<b>22,88</b>	<b>118,57</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,24</b>	<b>95,62</b>
<b>УЖИН</b>					
<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>36,8</b>	<b>219</b>
<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>80</b>	<b>8,48</b>	<b>4,08</b>	<b>4,48</b>	<b>89,6</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса в гр</b>	<b>Белки в гр</b>	<b>Жиры в гр</b>	<b>Углеводы в гр</b>	<b>Энергетическая ценность в ККАЛ</b>
<b>ЗАВТРАК</b>					
<b>Каша манная</b>	<b>150</b>	<b>8,4</b>	<b>10,8</b>	<b>41,5</b>	<b>303</b>
<b>Чай сладкий</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>Чай сладкий</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>

<b>ОБЕД</b>					
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
Пюре картофельное	150	3,1	8,3	21,8	189
Рыба отварная	80	15,5	0,6		70
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62
Компот из яблок	200	0,3		15,7	62
<b>УЖИН</b>					
Картофель отварной	150	3,0	6,2	24,3	166,5
Печень тушеная в сметане	100	13,6	13,6	3,9	195
Чай	200/15	0,2		15,0	58
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса в гр	Белки в гр	Жиры в гр	Углеводы в гр	Энергетическая ценность в ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,5	303
Чай	200/15	0,2		15	58
Булочка	100	8,1	3,1	52,6	275
<b>ПОЛДНИК</b>					
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46

<b>ОБЕД</b>					
Щи по-уральски	200	1,84	4,16	6,32	71,2
Греча рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62
Компот	200	0,16		27,87	112,13
<b>УЖИН</b>					
Рис отварной	150	3,6	6,0	36,8	219
Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,08	4,48	89,6
Компот	200	0,16		27,87	112,13
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса в гр	Белки в гр	Жиры в гр	Углеводы в гр	Энергетическая ценность в ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая	200	6,0	9,4	3,1	240
Чай с сахаром	15/200	0,2		15,01	60,84
Хлеб/Сыр/Сл.масло	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46
<b>ПОЛДНИК</b>					
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46

<b>ОБЕД</b>					
Суп рыбный	250	4,0	0,3	0,5	21
Котлета	80	11,9	10,6	6,0	168
Капуста тушеная	150	2,85	9,3	7,95	126
Какао	200	4,7	5,0	31,8	187
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62
<b>УЖИН</b>					
Капуста тушеная	150	2,85	9,3	7,95	126
Фрикадельки мясные с соусом	100	15,0	14,2	14,4	248
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса в гр	Белки в гр	Жиры в гр	Углеводы в гр	Энергетическая ценность в ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная	150	4,26	6,75	24	175,5
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб/Сл.масло	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46
<b>ПОЛДНИК</b>					
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46

<b>ОБЕД</b>					
<b>Щи по-уральски</b>	<b>200</b>	<b>1,84</b>	<b>4,16</b>	<b>6,32</b>	<b>71,2</b>
<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>6,2</b>	<b>24,3</b>	<b>166,5</b>
<b>Печень тушеная в сметане</b>	<b>100</b>	<b>13,6</b>	<b>13,6</b>	<b>3,9</b>	<b>195</b>
<b>Чай</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15,0</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,24</b>	<b>95,62</b>
<b>УЖИН</b>					
<b>Изделия макаронные</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>6,2</b>	<b>35,3</b>	<b>220,5</b>
<b>Фрикадельки мясные с соусом</b>	<b>100</b>	<b>15,0</b>	<b>14,2</b>	<b>14,4</b>	<b>248</b>
<b>Чай сладкий</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,24</b>	<b>95,62</b>

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса в гр</b>	<b>Белки в гр</b>	<b>Жиры в гр</b>	<b>Углеводы в гр</b>	<b>Энергетическая ценность в ККАЛ</b>
<b>ЗАВТРАК</b>					
<b>Каша геркулесовая</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>7,8</b>	<b>18</b>	<b>159</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
<b>Чай сладкий</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>

<b>ОБЕД</b>					
Борщ на м/б	250	1,7	5,1	10,3	93
Рис отварной	150	3,6	6,0	36,8	219
Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,08	4,48	89,6
Компот	200	0,16		27,87	112,13
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62
<b>УЖИН</b>					
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
Сосиски отварные	50	6,15	12,65		138,45
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46

### ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса в гр	Белки в гр	Жиры в гр	Углеводы в гр	Энергетическая ценность в ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная	150	8,4	10,8	41,5	303
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб с маслом	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46
<b>ПОЛДНИК</b>					
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46



<b>ОБЕД</b>					
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
Мясо тушеное по-домашнему с картофелем	230	20,5	11,3	24,8	287,5
Компот	200	0,3		15,7	62
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62
<b>УЖИН</b>					
Изделия макарон.отварные со слив.маслом	150	5,3	6,2	35,3	220,5
Печень тушеная в сметане	100	13,6	13,6	3,9	195
Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
Хлеб с маслом	20/60	6,84	6,04	10,28	151,46

### ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса в гр	Белки в гр	Жиры в гр	Углеводы в гр	Энергетическая ценность в ККАЛ
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,5	303
Чай	200/15	0,2		15	58
Булочка	100	8,1	3,1	52,6	275
<b>ПОЛДНИК</b>					

<b>Чай сладкий</b>	<b>200/15</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>
<b>Хлеб</b>	<b>20/60</b>	<b>6,84</b>	<b>6,04</b>	<b>10,28</b>	<b>151,46</b>
<b>ОБЕД</b>					
<b>Суп с макарон.изд. на бульоне</b>	<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>5,3</b>	<b>15,7</b>	<b>121</b>
<b>Изделия макаронные</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>6,2</b>	<b>35,3</b>	<b>220,5</b>
<b>Фрикадельки мясные с соусом</b>	<b>100</b>	<b>15,0</b>	<b>14,2</b>	<b>14,4</b>	<b>248</b>
<b>Кисель</b>	<b>200</b>			<b>16,5</b>	<b>69</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,24</b>	<b>95,62</b>
<b>УЖИН</b>					
<b>Греча рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>8,7</b>	<b>7,8</b>	<b>42,6</b>	<b>279</b>
<b>Гуляш</b>	<b>80</b>	<b>11,12</b>	<b>5,2</b>	<b>3,2</b>	<b>105,6</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,24</b>	<b>95,62</b>
<b>Компот</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>		<b>27,87</b>	<b>112,13</b>



