



Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся с ОВЗ

МОКУ " Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева "

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 -й день														
завтрак														
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	440	15,99	17,94	61,5	409,1	0,08	0,3	79	0	22,8	40,6	9,3	0,75
ОБЕД														
52	салат из свеклы отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
309	макароны отварные	150	6	4,51	25	160,8	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	27,28	27,63	115,62	818,7	0,37	20,62	39,01	5,32	211,59	456,62	175,28	118,01

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У									
2 - й ДЕНЬ														
завтрак														
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,50	75,00	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	200,3	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	16,05	15,54	67,26	405,62	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82
ОБЕД														
70	огурец свежий в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	10	24	14	1,33
82	борщ	200	7	15,5	24	278	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
265	плов из мяса птиц	250	15,2	11	48	301,3	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	27,64	27,8	116,94	818,3	0,25	8,79	40,07	0	72,9	302,74	145,6	112,04

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									В1
			Б	Ж	У	(ккал)								
3-й день														
завтрак														
40	суп молочный гречневый	200	12,65	14,84	35,2	270,68	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15	15,1	64,96	401	0,13	6,6	0	0	25,68	53,32	21,6	1,27
ОБЕД														
25	салат степной	100	1,25	1,5	3,3	60	0,02	5,95	0	0	18,73	0	12,07	0,49
140	суп на курином бульоне	200	10,6	9,5	30,8	173	0	0,95	0	0	27,3	0	27,2	0,73
290	птица тушеная в красном соусе	100	9,76	10,5	31,2	185	0,08	12,9	53,75	0	42	166,13	44,2	2,13
321	капуста тушеная	150	1,01	6,48	4,52	113,53	0,04	25,5	0	0	87	0	0	1,2
356	кисель фруктовый	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	29,5	0	1	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	27,19	28,58	116,06	819,53	0,18	60,3	53,75	0	204,53	166,13	84,47	4,55

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 -й день														
завтрак														
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО :	440	18,59	19,88	62,67	441,7	0,12	1,3	79,01	0	133,7	130,6	21,9	1,03
ОБЕД														
70	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	6	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	40,6	270	0	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
26	рыба тушеная в соусе	100	11,6	10,3	18,7	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95
376	чай черный сладкий													
	витамины	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО :	800	27,84	28,26	116,69	824,45	0,18	14,73	0,48	0,48	132,15	313,9	154,04	7,51

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)								
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 -й день													
завтрак													
173	каша пшеничная молочная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	133,7	0	42,2	2,15
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15,35	15,1	61,76	401	0,167	0,87	0	139,7	0	42,2	2,55
ОБЕД													
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	25,38	51,84	35,72	0,66
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
245	гуляш (из мяса кур)	100	10,3	10,3	10	250	0,06	9,71	0	31,5	0	33,2	1,6
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	140,76	392,09	115,22	1,6
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	3,34	0	122	90	14	0,56
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	25	14,17	0,5
	Итого :	900	28,31	27,53	115,7	888	0,38	25,99	0	375,1	603,67	240,55	6,54

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы		
			Б	Ж	У									
6 -й день														
завтрак														
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО :	440	15,99	17,94	61,5	409,1	0,08	0,3	79	0	22,8	40,6	9,3	0,75
ОБЕД														
49	салат витаминный	100	1,7	1,8	19	100,5	0,02	5,95	0	0	18,73	0	12,07	0,49
103	суп с макаронными изделиями	200	4,5	5,53	23,6	180	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
268	котлета	100	10,9	11,9	15,7	165	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95
495	какао с молоком	200	3	3,54	17,57	118,6	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО :	800	27,82	28,06	115,35	802,55	0,26	13,78	28,75	0	101,54	223,3	133,3	6,99

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									В1
7 -й день														
завтрак														
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	292	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	15,1	15	66,84	422,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87
ОБЕД														
70	огурец свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	6	0	5,5	0	0	12	0	8	0,5
82	борщ	200	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,92
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,3	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1
312	пюре картофельное	150	5,6	2	31	110	0,34	2,02	0,36	0	227,18	146,64	22,2	0,5
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	29,34	28,47	116,09	834	0,53	19,95	0,37	0	345,86	462,62	119,9	3,3

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									В1
			Б	Ж	У	(ккал)								
8-й день														
завтрак														
173	каша молочная пшеничная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	19,28	18,62	64,33	459,6	0,207	2,17	0,01	0	255,7	90	56,2	2,71
ОБЕД														
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
2673	печень тушеная в белом соусе	100	11,3	14,2	32	225	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
	чай черный сладкий													
945	витаминизированный	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0	6	0	0	0,4
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	28,37	29,34	115,2	819,6	0,5	17,65	0	6,88	94,89	194,95	110,86	5,83

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые веществ а (г)			пище вые веществ а (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы
			Б	Ж	У	Б	Ж	У								
9-й день																
завтрак																
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	292	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47		
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого :	430	15,1	15	66,84	422,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87		
ОБЕД																
70	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	6	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74		
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9		
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	401	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03		
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого :	800	27,58	27,76	115,09	845	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07		

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины			минералы	минералы	минералы	
			а (г)	б (г)	ж (г)			С	А	Е				Са
10 -й день														
завтрак														
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,5	75	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	200,3	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	430	16,05	15,54	67,26	405,62	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82
ОБЕД														
52	салат из свеклы отварной	100	0,8	2	3,98	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	суп с макаронными изделиями	200	4,5	5,53	23,6	180	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
245	гуляш (из мяса кур)	100	10,3	10,3	10	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
171	каша пшеничная	150	8,7	9,2	35	121	0	0	0	0	16	0	65	2,2
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Итого :	800	28,6	27,63	115,22	835,2	0,22	26,89	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18