



Примерное 10-ти дневное меню
для обучающихся с ОВЗ
МОКУ " Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева.
2022 - 2023 г.г.

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище		энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)										
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 свежлы отварной	100	0,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	суп рисовый	200	3,38	5,58	6,35	127,3	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
279	тефтели	100	10,15	10,5	26	205	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
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
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	24,26	24,21	102,97	740,9	0,37	20,62	39,01	5,32	211,59	456,62	175,28	118,01

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2 -й день														
завтрак														
56	суп молочный с вермишелью	200	13,35	18,8	31,94	273,78	0,03	0,57	0	0,18	159,78	0	0	74
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	15,7	19,06	61,7	404,1	0,07	0,57	0	0,18	165,78	0	0	74,4
ОБЕД														
71	огурец свежий в нарезке	100	0,58	0,08	1,58	10	0,03	0,04	0,06	0	10	24	14	1,33
82	борщ	200	6,35	12,5	24	230	0,08	6,6	0	18,44	50,04	20	20	0,71
265	плов из говядины (1 категории)	250	13	11	48	258,4	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	4,76	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	24,23	24,18	104,98	720,6	0,25	8,79	40,07	0	72,9	302,74	145,6	112,04

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины В1	витамины С	витамины А	витамины Е	минералы Са	минералы Р	минералы Mg	минералы Fe
			Б	Ж									
3 -й день													
завтрак													
40	суп молочный гречневый	200	12,65	14,84	35,2	270,68	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
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	15,1	64,96	401	0,13	6,6	0	25,68	53,32	21,6	1,27
ОБЕД													
71	помидор (свежий) в нарезке	100	1,05	0,1	2	56	0,02	5,95	0	18,73	0	12,07	0,49
140	суп на курином бульоне	200	7,5	8,1	26	150	0	0,95	0	27,3	0	27,2	0,73
290	птица тушенная в к/соусе	100	9,76	8,12	23	163	0,08	12,9	53,75	42	166,13	44,2	2,13
321	капуста тушенная	150	1,01	6,48	4,52	113,53	0,04	25,5	0	87	0	0	1,2
356	кисель фруктовый	200	0,31	0	19,6	160	0	15	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
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0
	итого :	800	23,89	23,4	101,76	770,53	0,18	60,3	53,75	204,53	166,13	84,47	4,55

№ 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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														
16	салат из свежих капусты с огурцом	100	0,92	1,16	3,2	18,33	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
26	рыба тушеная в томатном соусе	100	10	10,21	16	185	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95
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	23,71	26,68	100,68	731,33	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	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
5 -й день														
завтрак														
173	каша пшенная молочная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15
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	15,35	15,1	61,76	401	0,167	0,87	0	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	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
102	суп гороховый	200	5	4,22	13,06	135	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
245	гуляш (мясо кур)	100	7	10,3	10	164,64	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	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	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	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	25	0	14,17	0,5
	Итого :	900	23,51	24,85	115,7	722,64	0,38	25,99	0	1,9	375,1	603,67	240,55	6,54

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
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														
71	помидор (свежий) в нарезке	100	1,05	0,1	2	56	0,02	5,95	0	0	18,73	0	12,07	0,49
103	суп с макаронными изделиями	200	3,38	5,53	23,6	127,3	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
268	котлета	100	11	13	31	190	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
302	гречка рассыпчатая/крупа/	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	26,15	27,46	113,65	730,35	0,26	13,78	28,75	0	101,54	223,3	133,3	6,99