



"Утверждаю"

Директор школы: *Кравцова Н. В.*
Кравцова Н. В. Кравцова.

< 24 > 08 2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню
 для обучающихся с ОВЗ
 МОКУ " Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева "
 2023 - 2024 г.г.

№ 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	Мg	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	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 вые веществ а (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			Б	Ж	У									С
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	0,14	0,7	2,3	16,8	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	0	18,44	50,04	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	23,79	24,8	105,7	727,4	0,25	8,79	40,07	0	72,9	302,74	145,6	112,04

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины В1	витамины С	витамины А	витамины Е	минералы Са	минералы Р	минералы Mg	минералы Fe
			выявляющаяся (г)	выявляющаяся (г)	выявляющаяся (г)									
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	56	0,02	5,95	0	0	18,73	0	12,07	0,49
140	суп на курином бульоне	200	7,5	8,1	26	150	0	0,95	0	0	27,3	0	27,2	0,73
290	птица тушеная в красном соусе	100	9,76	8,12	23	163	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	24,09	24,8	103,06	770,53	0,18	60,3	53,75	0	204,53	166,13	84,47	4,55

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины В1	витамины С	витамины А	витамины Е	минералы Са	минералы Р	минералы Mg	минералы Fe	
			Б	Ж										У
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 (из мяса 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	0,33	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	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
		Б	Ж	У	(ккал)									
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	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	7,75	8,85	15,7	128,75	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	23,55	25,01	115,35	713,6	0,26	13,78	28,75	0	101,54	223,3	133,3	6,99

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы		
			а (г)	б (г)									В1	С
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(соленый) в нарезке	100	0,14	0,7	2,3	16,8	0	5,5	0	0	12	0	8	0,5
82	борщ	200	5,48	8,45	15	230	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,92
26	рыба тушеная в красном соусе	100	10	10,21	16	185	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1
312	пюре картофельное	150	5,6	6	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	26,01	25,98	106,14	731,8	0,53	19,95	0,37	0	345,86	462,62	119,9	3,3

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище		энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы
			вещества (г)	вещества (г)									
8-й день													
завтрак													
173	каша молочная пшеничная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	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	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
	ИТОГО :	430	19,28	18,62	64,33	459,6	0,207	2,17	0,01	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	0,66
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	135	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
2673	печень тушеная в белом соусе	100	9	11	18	210	0,06	9,71	0	31,5	0	33,2	1,6
309	макаронны отварные чай черный сладкий	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	1,55	73,37	13,7	1,55
945	витаминынезирванный	200	0,13	0,02	15,2	62	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
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО :	800	23,96	23,46	101,2	724,6	0,5	17,65	0	6,88	94,89	194,95	5,83

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы	минералы	
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									В1
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														
47	салат из квашеной капусты	100	1,7	1	9	16,21	0,02	11,96	0	0	31,53	20,49	9,68	0,41
96	рассольник "Ленинградский"	200	6,68	7,09	25	200	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9
259	жаркое по-домашнему	250	11,2	15	36	300	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	23,91	23,71	111,64	704,21	0,27	29,31	24	0	97,63	357,49	99,38	5,74

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	пище			энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	минералы	минералы	минералы		
			вещества (г)	вещества (г)	вещества (г)									
			Б	Ж	У									
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 свежлы 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	3,38	5,53	23,6	127,3	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
245	гуляш (из мяса кур)	100	7	10,3	24	185	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	17,94	121	0	0	0	0	16	0	65	2,2
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	4,76	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	24,18	23,27	100,92	717,5	0,22	26,89	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18