

Утверждаю
Директор ООО "Радуга"

Н.В. Квашнина
«09» сентября 2024г



Согласовано:

Директор МАОУ "Первомайская средняя
школа" Кичменгско-Городецкого муниципального
округа

Т.В.Ордина
«09» сентября 2024 г



Примерное меню на 10 дней для обучающихся с ОВЗ
по МАОУ "Первомайская средняя общеобразовательная школа", на 2023-2024 учебный год

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 1															
завтрак															
284	Каша вязкая на молоке овсяная	200/10	7,9	11,4	27,3	239	0,18	0	0,06	0,5	176,8		63,4	1,54	
714	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	
Обед															
133	Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85	
490	Ёжик отварной в соусе	100/50	26,2	34,6	1,2	424	0,075	0	0,07	0	16,0		20,0	1,60	
	Макаронные отварные	30	0,2	0	1,4	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	
644	Чай	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:			41,6	51,6	135,9	1178	0,5	34,4	0,1	0,5	243,3	1,4	114,2	5,5	
День 2															
завтрак															
303	Каша пшённая	200/5	12,0	19,6	42,0	385	0	0,17	0	0	19,0		15,0	0	
725	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	
Обед															
145	Суп вермишелевый	250	3,8	4,1	10,6	93	0	17,0	0	0	19,0		5,3	0,30	
398	Сосиска отварная с соусом	100/50	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0		22,0	3,0	
513	Греча отварная	150	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0,0	7,0	0,4	30,0		250,0	9,97	
639	кисель	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	

День 3															
завтрак															
714	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	
303	Каша пшённная	200/5	12,0	19,6	42,0	385	0	0,17	0	0	19,0		15,0	0	
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21		74,0	0	
Обед															
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,5	8,9	10,2	125	0	0	0,3	0	0,21		74,0	1,86	
182	Суп гороховый	250	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,50	
464	Котлета мясная с соусом	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3	
515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	чай	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:			46,7	60,9	238,9	1636	0,8	3,0	0,8	1,7	363,9	1,4	291,6	8,7	
№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 4															
завтрак															
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21		74,0	0	
307	Каша рисовая	100/5	11,1	18,5	2,1	219	0	0	0,3	0,5	0		0	0	
725	чай	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	
Обед															
154	Борщ (заправка)	250/10	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29	
364	Котлета рыбная с соусом	100	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	
	макароны отварные	30	0	0	0	5	0	0	0	3,0	7,6		0	0,30	
639	чай	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:			28,7	36	126,8	927	2,62	49	0,66	3,5	217,7	1,4	168,9	3,12	
День 5															
завтрак															
286	Каша вязкая на молоке овсяная	200/10	8,7	10,6	36,8	271	0,01	0	0,06	0,49	154,2		17,9	1,34	
714	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	
Обед															
206	Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	
472	ёжик мясной с соусом	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	
299	Рис отварной	150	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	
725	кисель	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:			31,6	36,2	169,7	1098	19,0	7,8	0,4	2,2	331,1	1,4	94,1	7,1	
День 6															
завтрак															
725	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	

299	Греча отварная	150	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0	16,0	1,58	
725	кисель	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5	28,7	0,3	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5
Итого:			30,5	28,2	181,4	1086	18,871	7,8	0,411	0,014	393,479	1,4	82,38	3,752
№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 10														
завтрак														
726	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5	28,7	0,3	
286	Каша вязкая на молоке овсяная	200/10	8,7	10,6	36,8	271	0,01	0	0,06	0,49	154,2	17,9	1,34	
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,2	6,6	10,2	124	0	0	0,3	0	0,21	74,0	0	
Обед														
154	Суп гороховый	250/10	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0	126,0	0,29	
472	Котлета мясная	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5	20,0	2,42	
515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0	60,0	1,53	
644	чай с сахаром	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб	80	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5
Итого:			34,2	43,1	202,7	1273	2,82	46	0,78	2,19	381,01	1,4	337,8	7,38

Примечание:

* - "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.-

СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

** - "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник." Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А.,

"ДеЛи", 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай и апельсин.

Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.