

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

МОБУ «Каировская ООШ»

М.С.О.ева А.К.

Подпись

Ф.И.О

«*М.С.О.ева*» 20*23* г

Приказ № *14* от *01.03.2023* г

**Примерное 10 - дневное меню
для организации питания учащихся с ОВЗ
МОБУ «Каировская ООШ»
2022-2023 учебный год**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 1

ОВЗ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
112****	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	0	95	120	14	0	
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,14	52	0	100	176	7	0,2		
297	Каша ассорти Дружба	200	6,20	8,60	42,7	284,30	0,10	0,19	0,05	0,7	72,3	122,98	32,49	0,1		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	168,0	69,2	6,0	0,35		
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385		
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	37,23	9,8	13,83	0,72		
	Итого:	835	25,12	23,83	141,59	908,72	0,3	1,48	52,73	1,25	539,73	524,98	88,22	2,065		

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 1

ОВЗ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29		
304	Плов из курицы	200	20,3	17	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	0	199,3	45,1	47,5	2,19		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28,0	0	0	0	0	0	6	0	0,4		
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385		
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31		
	ПОЛДНИК															
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28,0	0	0	0	0	0	6	0	0,4		
	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	14,4	6,4	4	0,6		
	Итого:	815	27,66	19,66	127,50	795,59	0,17	15,95	48,0	0,8	297,34	108,40	79,85	7,575		

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 1

ОВЗ

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29	
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	166,38	43,75	32,13	1,5	
679	Гречка отварная	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	278	17,3	90	5,26	
528	Соус томатный	100	5,2	8,6	42,3	52,4	0	0,15	0	0	0	0	0	0	
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	8,84	9,3	0	0,06	
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385	
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31	
399	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	17	14	18	0,8	
	Итого:	975	37,55	29,19	189,49	1019,4	0,47	19,24	28,77	1	553,86	129,25	168,48	11,605	

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 1

ОВЗ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер Ценность (ккал)	Витамины					Минералы				
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29		
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0	28	0	49,56	6,48	28,16	1,48		
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0	5,07	0	0	119,19	30,52	24,03	2,1		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	3,6	6,4	0	0,18		
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385		
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31		
	ПОЛДНИК															
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28,0	0	0	0	0	0	6	0	0,4		
	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	14,4	6,4	4	0,6		
	Итого:	915	26,87	21,67	141,84	891,64	0,2	21,09	28,0	0,8	270,39	100,7	84,54	8,745		

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 1

ОВЗ

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			белки (г)	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29		
269	Птица запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	2,08	0,9	0	149,58	43,65	19,25	1,71		
528	Соус томатный	100	5,2	8,6	42,3	52,4	0	0,15	0	0	0	0	0	0		
203	Картофель отварной	200	4,2	4,14	33,94	190,08	0	20,8	0	0	0	0	0	0		
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0,4		
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385		
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31		
	ПОЛДНИК															
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0,4		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	36	11,6	8	0,8		
	Итого:	1015	37,96	34	167,01	907,71	0,17	37,97	0,9	0,8	269,22	112,15	55,6	7,295		

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 2

ОВЗ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			белки	жиры	углевод			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
112****	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	95	120	14	0			
1*	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	0	0	0	7,38	5,94	0,51			
302	Каша пшеничная молочная	200	6,0	8,4	41,2	218	0,16	1,14	0,1	0,82	159,72	132,1	38,04	1			
692	Кофейный напиток молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	168	69,2	6	0,35			
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385			
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31			
	ПОЛДИК																
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0,4			
	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	14,4	6,4	4	0,6			
	Итого:	840	19,1	24,26	142,0	836,05	0,25	2,29	0,18	1,37	504,32	362,08	82,88	3,555			

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 2

ОВЗ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энер Ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			белки	жиры	углев	Р		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29			
265	Плов из говядины	200	14,14	11,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	205,26	22,61	36,88	2,33			
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	8,84	9,3	0	0,06			
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385			
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31			
	ПОЛДНИК																
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0,4			
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	36	11,6	8	0,8			
	Итого:	815	23,2	16,96	121,28	748,13	0,26	15,61	0,55	2,68	333,74	94,41	73,23	7,575			

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 2

ОВЗ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энер Ценность (ккал)	Витамины					Минералы			
			белки (г)	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29	
608	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	166,38	43,75	32,13	1,5	
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0	28	0	49,56	6,48	28,16	1,48	
528	Соус томатный	100	5,2	8,6	42,3	52,4	0	0,15	0	0	0	0	0	0	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0,4	
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385	
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31	
	ПОЛДНИК														
399	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	17	14	18	0,8	
	Итого:	975	35,17	27,73	160,37	846,74	0,31	19,24	56,75	1	316,58	115,13	106,64	8,165	

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 2

ОВЗ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энер Ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			белки (г)	жиры	углев		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29		
489	Картофель тушеный с курицей	200	12,6	9,8	19,4	222	0,1	2,86	0,32	1,64	136,98	30,48	20,04	4,28		
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,86	0	0,8	0	0	0	2,71	0,24	0,03		
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385		
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31		
	ПОЛДНИК															
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0,4		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	36	11,6	8	0,8		
	Итого:	815	21,86	15,56	111,12	694,65	0,21	18,6	0,32	2,44	256,62	95,69	56,63	9,495		

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Весна 2023 г.

Неделя: 2

ОВЗ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минералы			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
338	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	16,44	23,9	13,45	3,29		
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	0,15	4,05	0,28	3,86	263	76,2	35,4	0,85		
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9	0	0	0	0	522,78	187,68	153,62	1,78		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	3,6	6,4	0	0,18		
24	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0	0	0	0	0	7	4,9	0,385		
24	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	0,00	0,00	0,5	67,2	14	10	0,31		
	ПОЛДНИК															
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0,4		
	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	14,4	6,4	4	0,6		
	Итого:	915	33,19	27,17	208,59	1252,89	0,27	20,07	0,28	4,66	887,42	327,58	221,37	7,795		