

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кузнецовская основная общеобразовательная школа»

Директор МКОУ «Кузнецовская ООШ» М.В.Посредникова

Приказ № 68/3 от 01.09.2022

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
для школьников с ОВЗ (7-10 лет)



День: 1

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша овсяная» Геркулес»	0,200	4,08	4,92	17,8	132,0	0,1	0,25	0,09		68,67			0,83
130	Сок фруктовый	0,200	1,0	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
424	Яйца варёные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,00								
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	280,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,450	13,25	10,79	319,2	394,2	0,25	4,25	0,09	0,54	82,68	52,1	32,1	2,68

День: 1

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
187	Щи со свежей капусты с картофелем	0,200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,04	9,58	0,04		25,94			0,56
694	Картофельное пюре	0,150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,105	5,19	0,105		36,405			1,065
637	Птица отварная	0,080	16,88	10,88		165,0	0,03		0,096		31,20	114,4	16,0	1,44
375	Чай с сахаром	0,200			14,97	57,0					0,26			0,02
38	Хлеб пшеничный	0,060	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,030	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:	0,720	27,01	21,14	64,16	606,65	0,375	14,77	0,241	0,84	107,815	216,7	40,1	4,445

День: 2

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
176	Каша пшеничная	0,200	7,89	7,49	40,48	260,9		1,96			194,0			1,51
4	Бутерброд с повидлом	0,040	3,28	10,08	44,48	279,2	0,064	0,2	0,04		15,912			1,32
274	Какао с молоком	0,200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,02	0,52	0,12		110,36			0,88
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,490	17,84	21,34	119,66	740,3	0,214	2,68	0,16	0,34	320,282	35,1	14,1	4,76

День:2

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп - харчо	0,250	4,97	6,19	21,3	152,0		9,0						
321	Рагу из овощей	0,150	2,29	11,00	14,44	166,0	0,07	8,67			23,90	61,80	27,80	0,98
99	Тефтели с рисом	0,100	7,10	5,70	6,50	107,00	0,04		0,06		11,0			0,80
73	Кисель Витошка	0,200	0,2	0,00	4,0	16,0	0,00	1,3	0,00		8,5			0,7
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,05	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:	0,790	20,23	24,44	68,19	620,6	0,31	18,97	0,06	0,39	57,41	164,1	51,9	3,84

День: 3

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша манная молочная жидкая	0,200/5	8,16	10,24	33,84	260,0	0,1	0,92	0,26		211,62			0,5
3	Бутерброд с сыром	0,050	7,6	4,3	23,7	168,0	0,07	0,09	0,08		153,1			1,04
270	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41,0		2,8			3,1			0,08
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,505	19,03	15,65	88,64	576,2	0,3	3,81	0,34	0,34	367,83	35,1	14,1	2,67

День: 3

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	0,250	8,0	4,425	31,825	201,675	0,11	8,33	0,06		24,98	96,93	29,45	1,24
498	Котлета рубленая из птицы	0,100	12,5	17,7	12,7	262,0	0,07	0,03	0,08		18,23			1,49
223	Соус томатный	0,030	1,0	4,43	6,0	70,0	0,03	2,0	0,03		5,0			0,03
336	Каша рассыпчатая(гречневая)	0,150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18				12,98	208,5	67,50	3,95
95	Напиток лимонный	0,200	0,18	0,02	27,46	94,58	0,26	25,5	0,26	2,04	16,3	4,4	4,1	0,18
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07				67,2	10,0	0,31	
	Итого:	0,820	35,44	33,735	135,775	1038,305	0,85	35,86	0,43	2,38	77,5	412,13	125,15	8,25

День:4

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
29	Каша «Дружба»с изюмом	200\5	10,44	11,11	41,30	307	0,102		0,051		20,944			1,054
272	Кофейный напиток на молоке	0,200	2,9	2,8	14,9	94,0	0,03	0,52	1,2		105,86			0,1
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,455	16,41	14,98	77,1	508,2	0,262	0,52	1,251	0,34	126,814	35,1	14,1	2,204

День:4

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Уха с крупой	0,250	8,75	4,325	15,325	136,675	0,075	1,25	0,075		14,325			0,75
270	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,0	2,8	0	0	3,1	0	0	0,08
258	Жаркое по домашнему	0,200	18,10	18,90	24,60	330,0	0,30	11,10		2,80	22,10	203,70	44,20	3,20
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:	0,740	32,72	24,815	72,075	686,975	0,575	15,15	0,075	3,64	53,535	306	68,3	5,39

День: 5

Сезон: осеннее -зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
438	Омлет натуральный	0,150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	0		114,20	260,5	19,50	2,94
272	Кофейный напиток на молоке	0,200	2,9	2,8	14,9	94,0	0,03	0,52	1,2		105,86			0,1
3	Бутерброд с сыром	0,050	7,6	4,3	23,7	168,0	0,07	0,09	0,08		153,1			1,04
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,450	27,84	30,33	62,15	637,13	0,33	0,86	1,28	0,34	373,17	295,6	33,6	2,48

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	Суп картофельный с гречками	0,200	1,87	2,26	13,31	81,0	0,11	9,6	0,04		20,68	61,44	24,90	0,94
206	Макароны с сыром	0,150	3,29	10,01	22,71	218,0	0,05	0,14	0,07		104,6			1,14
15	Салат «Степной»	0,100	1,5	3,5	6,8	65	0,05	2,5	0,03		15,1			0,4
72	Напиток «Витошка»	0,200			19,0	75,0	0,30	20,00		2,34		3,00		
38	Хлеб пшеничный	0,050	4,8	0,8	28,8	136								
37	Хлеб ржаной	0,040	1,98	0,36	10,02	51,99	0,045		0,03		10,5	31,4	4,1	0,4
	Итого:	0,740	13,44	16,93	100,64	626,99	0,555	32,24	0,17	2,34	150,88	95,84	29	2,88

День: 6

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша гречневая молочная вязкая	0,210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15				12,20	147,7	98,10	3,32
42	Сыр (порциями)	0,020	4,64	5,9	0	72,8								
268	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0					0,26			0,02
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,480	14,02	12,27	63,59	418,0	0,28			0,34	12,47	182,1	112,2	4,39

День: 6

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем	0,200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23			35,50	42,58	21,00	0,95
122	Плов из курицы	0,200	24,50	27,0	44,2	522,0	0,1	1,9	0,2		30,8			2,6
278	Компот из смеси сухофруктов	0,200	1,0	0,06	27,5	110,0		0,32	0,02		28,7			0,62
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:	0,690	32,62	32,54	193,85	893,6	0,34	10,45	0,22	0,84	109,01	144,88	45,1	5,53

День: 7

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	0,200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,009	0,91			161,62	137,98	24,14	0,51
268	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0					0,26			0,02
3	Бутерброд с сыром	0,050	7,6	4,3	23,7	168,0	0,07	0,09	0,08		153,1			1,04
	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,4	1,05
	Итого:	0,500	16,52	10,6	73,34	455,4	0,209	1,0	0,08	0,34	314,99	173,08	38,54	2,62

День: 7

Сезон: осеннее–зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60			19,68	53,32	21,60	0,87
98	Жаркое по - домашнему	0,200	9,92	9,28	17,52	280,88	0,06	15,3	0,12		45,2			1,23
38	Салат из моркови с яблоками	0,100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08
286	Напиток из шиповника	0,200	0,6	0,3	27,0	111,0		80,0	0,06		11,1			0,56
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:	0,790	19,42	13,58	88,8	695,68	0,4	108,15	0,18	0,84	115,47	212,42	77,65	5,27

Завтрак

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4	Каша пшенная молочная	0,200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54		0,48	192,2	11,7	23,06	1,18
337	Бутерброд с маслом	0,050	5,1	4,6	0,3	63								
274	Какао с молоком	0,200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,02	0,52	0,12		110,36			0,88
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
		0,500	17,4	17,17	107,4	577,48	0,32	1,06	0,12	0,82	302,57	46,8	37,16	3,11

Обед

[illegible]

День: 9

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша вязкая с маслом	0,160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0		8,6	29,40	5,9	0,36
4	Бутерброд с повидлом	0,040	3,28	10,08	44,48	279,2	0,064	0,2	0,04		15,912			1,32
130	Сок фруктовый	0,200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,450	10,75	15,31	113,41	639,4	0,244	4,2	0,04	0,54	38,522	81,5	38,0	3,53

День: 9

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
197	Рассольник Петербургский	0,200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03			21,16	57,56	20,72	0,78
694	Картофельное пюре	0,150	3,06	5,28	19,5	140,22	0,105	5,19	0,105		36,405			1,065
255	Котлеты или биточки рыбные	0,080	4,9	5,785	3,365	85,335	0,04	4,005	0,045		28,575			0,365
224	Соус сметанный	0,030	0,258	1,071		16,287					0,36			0,027
268	Чай с сахаром	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0					0,26			0,02
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:	0,750	181,988	17,796	67,985	553,042	0,425	14,555	0,15	0,84	100,77	159,86	44,82	3,617

День: 10

Сезон: осеннее-зимний

Завтрак

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша рисовая молочная	0,200	3,88	5,00	21,76	148,0	0,04	0,43	0,12		97,58			0,31
1	Бутерброд с маслом	0,050	4,0	16,7	23,8	264,0	0,08		0,05		13,62			1,02
270	Чай с лимоном	0,200	0,2	0,04	10,2	41,0		2,8			3,1			0,08
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,500	11,15	22,81	76,66	560,2	0,25	3,23	0,17	0,34	114,31	35,1	14,1	2,46

День: 10

Сезон: осеннее-зимний

Обед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	B2	E	Ca	P	Mg	Fe
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с курой.	0,200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	0,04		32,07	34,98	5,42	0,30
591	Гуляш	0,100	23,80	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54			29,40	234,98	31,39	2,80
688	Макароны отварные	0,150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
72	Напиток Витошка	0,200	1,05	2,45	4,76	45,5	0,035	1,75	0,021		10,57			0,28
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	Итого:	0,740	40,83	34,07	71,32	546,72	0,565	3,32	0,061	0,84	90,91	409,43	82,03	5,85

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022093

Владелец Посредникова Марина Васильевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024