

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кузнецковская основная общеобразовательная школа»

Директор МКОУ « КузнецковскаяООШ»М.В.Посредникова  
Грицак № 68/3 от 01.09.2023г

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



День: 1

Сезон: осенне-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
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: осенне-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
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: осенне-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
176	<b>Каша пшеничная</b>	0,200	7,89	7,49	40,48	260,9		1,96			194,0			1,51
4	<b>Бутерброд с повидлом</b>	0,040	3,28	10,08	44,48	279,2	0,064	0,2	0,04		15,912			1,32
274	<b>Какао с молоком</b>	0,200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,02	0,52	0,12		110,36			0,88
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
101	<b>Суп - харчо</b>	0,250	4,97	6,19	21,3	152,0		9,0						
321	<b>Rагу из овощей</b>	0,150	2,29	11,00	14,44	166,0	0,07	8,67			23,90	61,80	27,80	0,98
99	<b>Тефтели с рисом</b>	0,100	7,10	5,70	6,50	107,00	0,04		0,06		11,0			0,80
73	<b>Кисель Витошка</b>	0,200	0,2	0,00	4,0	16,0	0,00	1,3	0,00		8,5			0,7
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,05	14,0	67,2	10,0	0,31
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
182	<b>Каша манная молочная жидккая</b>	0,200/5	8,16	10,24	33,84	260,0	0,1	0,92	0,26		211,62			0,5
3	<b>Бутерброд с сыром</b>	0,050	7,6	4,3	23,7	168,0	0,07	0,09	0,08		153,1			1,04
270	<b>Чай с лимоном</b>	0,200	0,2	0,04	10,2	41,0		2,8			3,1			0,08
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	<b>Итого:</b>	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: осенне-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
63	<b>Суп картофельный с бобовыми и гренками</b>	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	<b>Котлета рубленная из птицы</b>	0,100	12,5	17,7	12,7	262,0	0,07	0,03	0,08		18,23			1,49
223	<b>Соус томатный</b>	0,030	1,0	4,43	6,0	70,0	0,03	2,0	0,03		5,0			0,03
336	<b>Каша рассыпчатая(гречневая)</b>	0,150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18				12,98	208,5	67,50	3,95
95	<b>Напиток лимонный</b>	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07				67,2	10,0		0,31
	<b>Итого:</b>	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: осеннеे -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
29	Каша «Дружба»с изюмом	200\5	10,44	11,11	41,30	307	0,102		0,051		20,944			1,054
272	Кофеиный 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
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
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
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
438	<b>Омлет натуральный</b>	0,150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	0		114,20	260,5	19,50	2,94
272	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	0,200	2,9	2,8	14,9	94,0	0,03	0,52	1,2		105,86			0,1
3	<b>Бутерброд с сыром</b>	0,050	7,6	4,3	23,7	168,0	0,07	0,09	0,08		153,1			1,04
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
200	<b>Суп картофельный с гренками</b>	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	<b>Макароны с сыром</b>	0,150	3,29	10,01	22,71	218,0	0,05	0,14	0,07		104,6			1,14
15	<b>Салат «Степной»</b>	0,100	1,5	3,5	6,8	65	0,05	2,5	0,03		15,1			0,4
72	<b>Напиток «Витошка»</b>	0,200			19,0	75,0	0,30	20,00		2,34		3,00		
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	4,8	0,8	28,8	136								
37	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	1,98	0,36	10,02	51,99	0,045		0,03		10,5	31,4	4,1	0,4
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
174	<b>Каша гречневая молочная вязкая</b>	0,210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15				12,20	147,7	98,10	3,32
42	<b>Сыр (порциями)</b>	0,020	4,64	5,9	0	72,8								
268	<b>Чай с сахаром</b>	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0					0,26			0,02
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
170	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	0,200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23			35,50	42,58	21,00	0,95
122	<b>Плов из курицы</b>	0,200	24,50	27,0	44,2	522,0,	0,1	1,9	0,2		30,8			2,6
278	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	0,200	1,0	0,06	27,5	110,0		0,32	0,02		28,7			0,62
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
93	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	0,200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,009	0,91			161,62	137,98	24,14	0,51
268	<b>Чай с сахаром</b>	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0					0,26			0,02
3	<b>Бутерброд с сыром</b>	0,050	7,6	4,3	23,7	168,0	0,07	0,09	0,08		153,1			1,04
	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,4	1,05
	<b>Итого:</b>	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: осенне-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
59	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	0,200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60			19,68	53,32	21,60	0,87
98	<b>Жаркое по - домашнему</b>	0,200	9,92	9,28	17,52	280,88	0,06	15,3	0,12		45,2			1,23
38	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	0,100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08
286	<b>Напиток из шиповника</b>	0,200	0,6	0,3	27,0	111,0		80,0	0,06		11,1			0,56
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
	<b>Итого:</b>	0,790	19,42	13,58	88,8	695,68	0,4	108,1 5	0,18	0,84	115,47	212,42	77,65	5,27

## День: 8

**Сезон: осенне-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
4	<b>Каша пшеничная молочная</b>	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	<b>Бутерброд с маслом</b>	0,050	5,1	4,6	0,3	63								
274	<b>Какао с молоком</b>	0,200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,02	0,52	0,12		110,36			0,88
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	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

День: 8

**Сезон: осенне-зимний**

## Обед

**День: 9**

**Сезон: осенне-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
168	<b>Каша вязкая с маслом</b>	0,160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	0		8,6	29,40	5,9	0,36
4	<b>Бутерброд с повидлом</b>	0,040	3,28	10,08	44,48	279,2	0,064	0,2	0,04		15,912			1,32
130	<b>Сок фруктовый</b>	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<b>Итого:</b>		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: осенне-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
197	<b>Рассольник Петербургский</b>	0,200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03			21,16	57,56	20,72	0,78
694	<b>Картофельное пюре</b>	0,150	3,06	5,28	19,5	140,22	0,105	5,19	0,105		36,405			1,065
255	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	0,080	4,9	5,785	3,365	85,335	0,04	4,005	0,045		28,575			0,365
224	<b>Соус сметанный</b>	0,030	0,258	1,071		16,287					0,36			0,027
268	<b>Чай с сахаром</b>	0,200	0,1	0,02	9,9	35,0					0,26			0,02
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<b>Итого:</b>		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: осенне-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	<b>Каша рисовая молочная</b>	0,200	3,88	5,00	21,76	148,0	0,04	0,43	0,12		97,58			0,31
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	0,050	4,0	16,7	23,8	264,0	0,08		0,05		13,62			1,02
270	<b>Чай с лимоном</b>	0,200	0,2	0,04	10,2	41,0		2,8			3,1			0,08
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
<b>Итого:</b>		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: осенне-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	<b>Суп крестьянский с яичевой крупой, с курой.</b>	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	<b>Гуляш</b>	0,100	23,80	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54			29,40	234,98	31,39	2,80
688	<b>Макароны отварные</b>	0,150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
72	<b>Напиток Витошка</b>	0,200	1,05	2,45	4,76	45,5	0,035	1,75	0,021		10,57			0,28
38	<b>Хлеб пшеничный</b>	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
37	<b>Хлеб ржаной</b>	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
<b>Итого:</b>		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