

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кузнецковская основная общеобразовательная школа»

Утверждено:

Директор МКОУ «Кузнецковская ООШ»

М.В.Посредникова

Приказ № 68/3
от 01.09.2023г.

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
для школьников с ОВЗ (11-18 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»	0,250	4,08	4,92	17,8	132,		0,1	0,25	0,09	68,67			0,83
130	Сок фруктовый	0,200	0,1	0,02	9,9	35,					0,26		0	0,02
424	Яйца варёные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63								
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13				0,01	35,1	14,1	1,05
Итого:		0,500	12,35	10,61	48,9	337,2	0,23	0,25	0,09		68,94	35,1	14,1	2,9

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	0,250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	11,975	0,05		32,425			0,7
694	Картофельноеpure	0,200	4,08	6,40	27,26	183,	0,18	24,22	0,14		49,3	115,46	37,0	1,34
637	Птица отварная	0,100	21,10	13,60		206,25	0,04				39,00	143,0	20,00	1,80
375	Чай с сахаром	0,200	0,34	0,03	0,05	57					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
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07				0,5	14,0	67,2	10,0
Итого:		0,840	32,94	26,47	57,75	442,85	0,47	36,195	0,19	0,84	134,995	360,76	81,1	5,22

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	Каша пшеничная	0,250	6,03	1,28	21,04	165,50	0,08	1,14	0,375		198,53	171,83	28,83	0,31
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:		0,540	15,98	15,13	100,22	644,9	0,294	1,86	0,535	0,34	324,812	206,93	42,93	3,56

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	Суп - Харчо	0,250	4,97	6,19	21,3	152,84		9,0						
321	Рагу из овощей	0,180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	10,4			28,68	74,16	33,36	1,18
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			0,06
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:		0,820	20,69	26,64	71,08	654,64	0,32	20,7	0,06	0,84	62,19	176,46	57,46	3,4

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	Каша манная молочная жидккая	0,250/7	10,2	12,8	42,3	325,0	0,125	1,15	0,325		264,525			0,625
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		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:		0,550	21,07	18,21	97,1	641,2	0,325	4,04	0,405	0,34	420,735	35,1	14,1	2,795

День:3

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
63	Супкартофельный с бобовыми и гренками	0,250	8,0	4,425	30,825	201,675	0,15	4,325	0,05		30,45			2,15
498	Котлета рубленная из птицы	0,100	12,5	17,7	12,7	262,0	0,07	0,03	0,08		18,23			1,49
336	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,105		12,98	208,5	67,50	3,95
223	Соус томатный	0,030	1,0	4,43	6,0	70,0	0,03	2,0	0,03		5,0			0,3
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			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Итого:		0,820	67,02	33,735	134,775	1038,305	0,89	31,855	0,525	2,88	96,97	315,2	95,7	9,43

День: 4

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	Каша»Дружба»с изюмом	0,250\7	13,05	13,88	51,625	383,75	0,325	1,5			198,25	321,625	108,375	3,437
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:		0,507	19,02	17,75	87,425	584,95	0,485	2,02	1,2	0,34	304,12	356,725	122,475	4,587

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			2,8		3,1			0,08
258	Жаркое по-домашнему	0,200	18,10	18,90	21,60	330	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	69,075	687,275	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	Омлет натуральный	0,200	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33			151,72	346,49	25,97	3,91
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				0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого:	0,500	34,29	36,22	70,91	743,9	0,23	0,94	1,28		410,68	346,49	25,97	5,05

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Обед

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	Каша гречневая мол. вязкая	0,210	6,21	5,28	32,79	203,0	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
399	Сок фруктовый	0,200	1,0	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			0,20	14,00	17,00	18,00
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13				0,34	0,01	35,1	14,1
	Итого:	0,680	15,02	12,47	83,79	510,0	0,3	4,00			0,54	26,47	199,8	130,2
														5,19

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
107	Борщ с капустой и картофелем	0,250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
122	Плов из курицы	0,250	30,625	33,75	55,25	652,0	0,125	2,375	0,25		38,5			3,25
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
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07				0,5	14,0	67,2	10,0
	Итого:	0,790	29,725	33,97	100,135	816,84	0,25	22,455	0,295		109,24			4,97

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	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14			202,03	172,48	30,18	0,64
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
38	Хлеб пшеничный	0,050	3,07	1,07	20,9	101,0	0,13				0,01	35,1	14,1	1,05
Итого:		0,550	17,96	11,9	78,05	485,5	0,31	1,23	0,08		255,4	207,58	44,28	2,75

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	Суп картофельный с макаронными изделиями	0,250	2,69	2,87	17,14	104,50	0,11	8,25			24,60	66,65	27,00	1,09
98	Жаркое по - домашнему	0,200	9,92	9,28	17,52	280,88	0,08	20,03	0,19		60,0			
286	Напиток из шиповника	0,200	0,6	0,3	27,0	111,0		80,0	0,06		11,1			0,88
38	Салат из моркови с яблоком	0,100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,0	30,75	1,08
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
37	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07		0,03	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
Итого:		0,840	19,96	14,18	92,23	716,38	0,44	114,53	0,28	0,84	133,99	212,95	83,85	4,62

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	Каша пшеничная 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	0,13			0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
Итого:		0,500	17,4	17,17	107,4	577,28	0,32	1,06	0,12	1,82	302,57	46,8	37,16	3,11

День: 8

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
65	Свекольник	0,250	2,25	5,125	11,625	101,4		4,5						
336	Капуста тушеная с курой	0,200	19,7	15,0	13,65	269,0	0,11	4,72	0,17		38,45			1,9
73	Кисель Витошка	0,200	0,02	0,0	4,0	16,0	0,00	1,3			8,5			0,07
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	0,348	1,05	72,4	0,07			0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
4	Зеленый горошек консервированный	0,050	1,26	0,07	5,6	30,0		2,00			11,00		2,4	0,28
Итого:		0,790	28,9	21,613	56,825	596	0,31	12,52	0,17	0,87	71,96	102,3	26,5	3,61

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	Каша вязкая с маслом	0,210	4,52	4,07	35,46	197,0	0,04				10,70	38,60	7,90	0,47
4	Бутерброд с повидлом	0,050	4,1	12,6	55,6	348,75	0,08	0,25	0,05		19,89			1,65
399	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:		0,510	55,7	28,05	81,989	792,47	0,128	0,173	0,38		139,683			3,165

День: 9

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	Рассольник Петербургский	0,250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54			26,45	71,95	25,90	0,98
694	Картофельное пюре	0,200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22			49,30	115,46	37,00	1,34
255	Котлеты биточки рыбные	0,100	9,8	11,57	6,73	170,67	0,08	8,01	0,09		57,15			0,73
224	Соус сметанный	0,030	0,258	1,071		16,287					0,36			0,27
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:		0,870	22,008	25,721	82,43	705,307	0,56	39,77	0,09	0,84	147,53	289,71	77,01	4,7

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	Каша рисовая молочная	0,250	4,85	6,25	27,2	185	0,05	0,54	0,15		121,97			0,39
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		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:		0,550	12,12	24,06	82,1	597,2	0,26	3,34	0,2	0,34	138,7	35,1	14,1	2,54

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	Суп крестьянский с ячневой крупой, с курой	0,250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04			40,09	43,73	6,78	0,38
591	Гуляш	0,100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54			29,40	234,98	31,39	2,80
688	Макароны отварные	0,200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08				6,48	49,56	28,16	1,48
72	Напиток Витошка	0,200			19,0	75,0	0,30	20,00		2,34		3,00		
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			0,50	14,0	67,2	10,0	0,31
Итого:		0,840	42,82	34,63	97,48	830,48	0,87	21,58		3,18	89,98	433,57	90,43	6,02

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022093

Владелец Посредникова Марина Васильевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024