

Утверждаю:  
Директор ООО "Радуга"

  
Н.В. Квашина

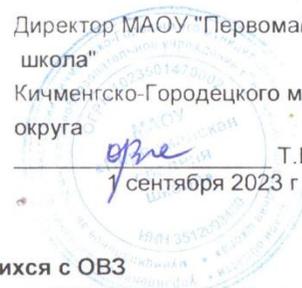
1 сентября 2023г.



Согласовано:

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

  
Т.В. Ордина  
1 сентября 2023 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
<b>День 1</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
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
	Макароны 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
<b>Итого:</b>			<b>41,6</b>	<b>51,6</b>	<b>135,9</b>	<b>1178</b>	<b>0,5</b>	<b>34,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>243,3</b>	<b>1,4</b>	<b>114,2</b>	<b>5,5</b>
<b>День 2</b>														
<b>завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>33,3</b>	<b>46,0</b>	<b>191,1</b>	<b>1291</b>	<b>2,7</b>	<b>20,2</b>	<b>7,5</b>	<b>0,4</b>	<b>240,1</b>	<b>1,4</b>	<b>335,2</b>	<b>15,8</b>

<b>День 3</b>															
<b>завтрак</b>															
714	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,099		0,08	0	
303	Каша пшённая	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	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого:</b>			<b>46,7</b>	<b>60,9</b>	<b>238,9</b>	<b>1636</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>	<b>363,9</b>	<b>1,4</b>	<b>291,6</b>	<b>8,7</b>	
№ 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	
<b>День 4</b>															
<b>завтрак</b>															
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	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого:</b>			<b>28,7</b>	<b>36</b>	<b>126,8</b>	<b>927</b>	<b>2,62</b>	<b>49</b>	<b>0,66</b>	<b>3,5</b>	<b>217,7</b>	<b>1,4</b>	<b>168,9</b>	<b>3,12</b>	
<b>День 5</b>															
<b>завтрак</b>															
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	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого:</b>			<b>31,6</b>	<b>36,2</b>	<b>169,7</b>	<b>1098</b>	<b>19,0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>331,1</b>	<b>1,4</b>	<b>94,1</b>	<b>7,1</b>	
<b>День 6</b>															
<b>завтрак</b>															
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
<b>Итого:</b>			<b>30,5</b>	<b>28,2</b>	<b>181,4</b>	<b>1086</b>	<b>18,871</b>	<b>7,8</b>	<b>0,411</b>	<b>0,014</b>	<b>393,479</b>	<b>1,4</b>	<b>82,38</b>	<b>3,752</b>
№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 10</b>														
<b>завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого:</b>			<b>34,2</b>	<b>43,1</b>	<b>202,7</b>	<b>1273</b>	<b>2,82</b>	<b>46</b>	<b>0,78</b>	<b>2,19</b>	<b>381,01</b>	<b>1,4</b>	<b>337,8</b>	<b>7,38</b>

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.