

Утверждаю
Директор
МОБУ «Старосокулакская ООШ»
Мария А. Маркелова /
« 31 » 08 2023г



Примерное 10 – дневное меню
для организации питания учащихся ОВЗ с 12-17 лет
в МОБУ «Старосокулакская ООШ» на 2023-2024 учебный год
осенне- зимний период

Сезон :осенний

Десятидневное МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ МОБУ "Старосокулакская ООШ"
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет
(для детей с ОВЗ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Угле, воды, г	Энерг, ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК													
	Каша «Дружба» с маслом	200	11,45	2,7	5,41	18,49	128,9	66,05	19,02	79,86	0,5	0,08	0,57	175
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	2 завтрак													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	0,87	0,11	8,25	0	208
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Компот из с\ф	200	0,48	0	25,68	98,36	19,5	15,32	31,94	0,54	0	0,82	0	868
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	87\88
	ИТОГО:	1010	19,81	16,67	280,6	890,99	358,34	109,47	154,88	75,85	0,61	33,74	36,72	
2 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК													
	Каша вязкая с маслом и сахаром манная	200	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	7,9	38,6	0,44	0,04	0	20	168
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
	2 завтрак													
	Салат из белокочанной капусты	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	45
	Фрикадельки в томатном соусе	120	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72	288\355
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	679
	Кисель	200	0	0	7,2	36	29,5	1	0	0	0,01	15	0	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	ИТОГО:	1040	36,8	43,14	161,34	1189,71	371,67	167,13	489,57	77,55	0,75	22,62	83,74	
3 ДЕНЬ														

ЗАВТРАК														
Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	10,2	12,3	44,5	330	171,68	0	0	2,08	0,63	0	0	100	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8	
Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943	
2 завтрак														
Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48	304	
Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	24	14,0	1	0,02	20	0	389	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8	
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110	
Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	42	
ИТОГО:	930	16,36	16,34	112,92	687,12	271,93	106,46	363,99	78,12	0,62	53,56	26,08		

ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Каша вязкая пшеничная	200	9,86	9,36	50,6	326,08	242,5	0	0	1,89	0,15	2,45	36,72	176	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8	
Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943	
2 завтрак														
Котлета рыбная	100	0,5	82,5	0,8	195,3	36,2	31	114,1	1,2	0,1	15,3	0,1	388	
Соус красный основной	50	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	0	587	
Горошница	150	11,55	3,14	25,43	178,27	154,11	105,2	142,77	12,7	0,4	0,0	1,08	13	
Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8	
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110	
ИТОГО:	1010	32,07	101,4	182,49	1202,66	308,25	181,7	317,53	43,48	1,03	0,66	1,08		

ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
Каша вязкая с маслом и сахаром манная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	7,9	38,6	0,44	0,04	0	20	168	
Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8	
2 завтрак														
Гуляш	120	19,73	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0	591	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	688	
Компот из с\ф	200	0,48	0	25,68	98,36	19,5	15,32	31,94	0,54	0	0,82	0	868	
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8	
Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110	
Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	8788	
ИТОГО:	1130	41,07	41,36	171,44	1126,06	338,74	114,25	510,71	80,04	0,72	22,28	25,35		

ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Каша вязкая с маслом и сахаром манная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	7,9	38,6	0,44	0,04	0	20	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	2 завтрак													
	Котлеты из птицы, запечённые с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	608
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	688
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	14	24	14,0	1	0,02	20	0	389
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Салат из свеклы	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	18
	ИТОГО:	1070	37,43	37,93	162,36	1135,93	346,55	141,5	325,84	75,79	0,65	26,48	69	
10 ДЕНЬ														
	ЗАВТРАК													
	Каша вязкая рисовая с маслом	220	12,2	3,09	4,07	32,09	177	5,7	85,37	7,61	0,45	0,03	0	105
	Хлеб пшеничный	40	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0	8
	Чай с сахаром	200	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	0	943
	ОБЕД												0,12	
	Жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24	436
	Компот из с\ф	200	0,48	0	25,68	98,36	19,5	15,32	31,94	0,54	0	0,82	0	868
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	8
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,3	10,46	51,2	31,94	17,5	54,69	1,23	0,13	0,18	0	110
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	87,88
	Огурец в нарезке	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	13
	ИТОГО:	1130	47,82	242,44	672,74	305,86	126,41	635,45	53,08	0,55	35,67	24,12	0,12	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	9460	296,31	568,19	2042	8681,44	2910,59	1651,66	3115,62	585,36	41,74	249,66	379,23	
	ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	946	29,631	56,819	204,2	868,144	291,059	165,166	311,562	58,536	4,174	24,966	37,923	