

Утверждено

Директор МОУ "СОШ с. Антоновка"
В.В. Коровяковский
Приказ от 21.02.2022 г. № 16

Примерное 10 дневное меню для обучающихся с ОВЗ
МОУ "СОШ с.Антоновка Ершовского района Саратовской области"



День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Завтрак																
209	1/100	Омлет натуральный	8,87	3	1,53	158,67	53,02	0,24	0,2	1,3	0,03	0,22	0,24	0		
268	80	Котлета из говядины	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84		2,1				0,26		
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0		
67	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9		
Обед																
17	100	Морковь тертая термически обработанная	2,5	0,1	24,8	108	61,49	0	0	1,38	0	1,06		2,43		
63	250	Суп на м/к бульоне с фасолью	5,89	4,93	20,44	252,08	30,45	0	0	2,15	0	0,2		4,33		
134	200	Капуста тушеная с мясом	4,48	5,81	20,54	152,34	118	0	0	1,75	0	0,16		37,9		
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0		
879	50	Хлеб ржаной	3,3	0,6	0,6	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0		
291	200	Кисель	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32		
		Итого	53,74	37,47	185,69	1500,29	399,07	47,32	9,98	18,45	0,03	2,27	0,24	48,14		

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Завтрак																
186	200	Каша молочная пшеничная	7,44	8	36,56	241,6	134,26	36,32	152,66	1,82	0,06	0,32	0,6	0,54		
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0		
268	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0		
Обед																
6	100	Свежая капуста в нарезке на раст. масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7		
52	250	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1		11,97		
99	100/30	Котлета из говядины с соусом	15,54	16,79	13,08	163,69	32,66	29,44	142,3	1,3	23,01	0,21		1,12		
165	200/7	Гречка отварная	13,72	7,82	65,4	244,44	21,58	81	250,2	7	0,02	0,47		0		
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0		
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0		
278	200	Компот из с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0		
		Итого	56,1	45,38	232,26	1302,16	378,18	178,11	609,36	20,51	23,09	1,81	0,6	36,33		

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
213	1/150/50	Запеканка творожная со стуженным молоком	27,495	19,83	35,085	430,83	274,41	52,7	429,02	0,945	0,14	0,51	0,88	0,555
137	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	5,24	9,78	58	0	0	0	4,06
Обед														
26	100	Свекла отварная с раст. маслом	1,5	4,5	16,5	108	26,98	0	0	1,01	0	0,06		3,31
54	250	Суп гороховый на м/к бульоне	2,33	8,25	13,58	171,5	50,6	26,25	53,23	1,15	0	0,13		8,18
122	200	Плов с курицы	30,63	33,75	55,25	602,5	38,5	0	0	3,25	0	0,37		2,38
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	3,3	0,6	0,6	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			73,275	71,41	197,615	1618,91	456,41	84,19	492,03	70,525	0,14	1,52	0,88	18,485

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
187	1/200	Каша молочная дружба	6,32	8,96	34,08	241,6	126,52	36,32	152,66	0,8	0,06	0,28	0,16	0,54
137	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	5,24	9,78	58	0	0	0	4,06
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0
Обед														
6	100	Лук в нарезке на раст. масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7
54	250	Борщ на м/к бульоне	1,93	5,3	9,21	92,96	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12		13,5
143	80/50	Рыбная котлета с соусом	29,01	9,01	0,96	310,05	22,3	29,44	142,3	0,71	23,01	0,39		0,31
129	200	Каша перловая	4,51	6,39	31,99	207	20,68	0	0	1,82	0	0,25		1,98
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	3,3	0,6	0,6	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
Итого			60,29	39,98	182,19	1421,19	397,56	106,35	374,54	72,41	23,07	1,75	0,16	43,41

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
75	1/200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,4	4,14	15,86	118,66	108,48	23,06	137,46	0,32	30,6	0,72	0,02	0,5
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0
67	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
Обед														
26	100	Свекла отварная с раст.маслом	1,5	4,5	16,5	108	26,98	20,9	40,97	1,01	0	0,06		3,31
58	250	Суп картофельный на м/к бульоне	2,16	2,56	16,48	144,66	16,1	22,25	47,63	1,02	0	0,17		9,65
201	200	Гороховая каша	19	4,6	41,1	285,01	146,2	0	0	5,68	0	0,55		0
92	100	Гуляш говяжий	21,62	20,7	5,06	292,98	19,64	0	0	4,37	0	0,28		1,37
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			66,45	41,69	191,72	1445,51	392,71	71,45	4951,21	21,57	30,6	2,39	0,02	17,73

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
213	1/150/50	Запеканка творожная со ступенным молоком	27,495	19,83	35,085	430,83	274,41	52,7	429,02	0,945	0,14	0,51	0,88	0,555
272	200	Кофейный напиток	2,9	2,8	14,9	94	105,86			0,1		1,23		0,52
Обед														
17	100	Морковь тертая термически обработанная	2,5	0,1	24,8	108	61,49	0	0	1,38	0	1,06		2,43
52	250	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	1,95	6,74	7,99	100,43	32,42	22,25	47,63	0,7	0	0,1		11,97
100	200	Картофель отварной с мясом	16,52	14,98	17,38	280,14	34,98	48,86	202,42	3,04	0,04	0,3	4	7,88
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
Итого			62,415	45,26	188,335	1341,9	588,36	123,81	679,07	12,935	0,18	3,67	4,88	23,675

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Завтрак																
181	1/200	Каша молочная манная	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	170,84	0,47	0,05	0,017	0,014	1,17		
137	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	5,24	9,78	58	0	0	0	4,06		
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0		
Обед																
6	100	Свежая капуста в нарезке на раст. масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7		
58	250	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	4,82	9,5	18,57	180,82	16,1	22,25	47,63	1,02	0	0,17		9,65		
92	100	Гуляш говяжий	21,62	20,7	5,06	292,98	19,64	0	0	4,37	0	0,28		1,37		
202	200	Макароны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0		
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0		
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0		
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0		
Итого			56,71	58,04	202,62	1473,38	327,51	56,89	244,82	74,05	0,05	1,257	0,014	38,95		

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
Завтрак																
209	1/100	Омлет натуральный	8,87	3	1,53	158,67	53,02	0,24	0,2	1,3	0,03	0,22	0,24	0		
268	80	Котлета из говядины	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84		2,1				0,26		
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0		
67	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9		
Обед																
6	100	Свежая капуста в нарезке на раст. масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7		
59	250	Суп вермишелевый на м/к бульоне	2,49	2,54	17,77	103,92	18,8	0	0	1,1	0	0,12		11,6		
122	200	Плов с курицы	30,63	33,75	55,25	602,5	38,5	0	0	3,25	0	0,37		2,38		
291	200	Кисель	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32		
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0		
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0		
Итого			75,24	67,17	210,11	1785,29	307,73	56,42	26,55	18,32	0,03	1,42	0,24	40,16		

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
215	1/150/1 5	Сырники из творога со стуженным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
268	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Обед														
6	100	Лук в нарезке на раст. масле	2,2	4,5	10,5	91	61,3	9,1	16,57	0,8	0	0,08		22,7
63	250	Суп на м/к бульоне с фасолью	8	4,43	31,83	201,68	30,45	0	0	2,15	0	0,2		4,33
92	100	Гуляш говяжий	21,62	20,7	5,06	292,98	19,64	0	0	4,37	0	0,28		1,37
202	200	Макаронны отварные	7,49	7,09	51,58	254	14,28	0	0	1,12	0	0,1		0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
Итого			78,44	59,68	227,83	1636,16	557,96	61,8	445,59	15,71	0,14	1,22	0,88	29,55

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
173	1/200	Каша молочная рисовая	7,76	10	43,52	296	195,16	36,32	152,66	0,62	0,06	0,32	0,16	0,86
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0
268	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Обед														
26	100	Свекла отварная с раст. маслом	1,5	4,5	16,5	108	26,98	20,9	40,97	1,01	0	0,06		3,31
54	250	Борщ на м/к бульоне	1,93	5,3	9,21	92,96	55,9	26,25	53,23	1,41	0	0,12		13,5
134	200	Капуста тушеная	4,99	7,5	21,69	174	118	0	0	1,75	0	0,16		37,9
105	100/50	Тефтели из говядины с соусом	14,85	15,32	19,83	246,59	37,44	0	0	1,43	0	0,2		2,42
878	60	Хлеб пшеничный	7,7	0,4	53,4	111,5	33	0	0	4,2	0	0,32		0
879	50	Хлеб ржаной	2,35	0,35	7,28	107	17,5	0	0	1,95	0	0,13		0
278	200	Компот с/ф	1	0,06	27,5	110	28,7	0	0	0,62	0	0,02		0,32
Итого			46,28	44,15	209,48	1378,55	529,44	83,47	246,86	15,11	0,06	1,49	0,16	58,31