Беляева Оксана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Беляева Оксана Анатольевна
Дата: 2022.12.21 13:27:08 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Михайловская СОШ»
_____ /О.А.Беляева/
Приказ от 29.08.2022г №121-ОД

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся с ОВЗ осенне-зимний период

Меню (ОВЗ)
1-ый день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№№204,637	Суп рисовый с мясом курицы	250	12,13	2,74	11,66	176	0,1	8,61	0	0	38,05	47,54	1,99	62,55
№№332,587,413	Макароны отварные, соус томатный, сосиска	130/30/80	10,16	9,12	30,6	306	0,26	1,84	0,04	1,32	27,65	37,47	3,02	348
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
№338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	9	2,2	0
ГОСТ15810	Пряники	30	1,8	0,63	23,1	104	0,06	0	2,2	0,06	5,6	8	0,5	23
	ИТОГО:	900	52,79	16,09	128,52	908	0,99	29,86	2,384	3,64	121,81	138,17	9,92	588,15

Меню (ОВЗ)2-ой день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№№136,208,637	Суп с макаронными изделиями, мясо курицы	250	14,28	5,01	13,71	187	0,14	8,25	16	0	55,8	43	2,53	181,05
№№679,587,637	Каша гречневая, соус томатный, мясо курицы	200/30/80	28,22	22,52	49,66	480	0,37	7,8	0,08	0,16	40,6	103,6	6,26	364,4
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0	10,5	0	0	8,4	12	0,54	0
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
№338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	ИТОГО:	1000	49,53	26,34	129,62	995	1,07	45,96	16,224	2,42	155,31	203,76	13,74	700,05

Меню (ОВЗ)
3-ий день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№№136,206, 637	Суп гороховый с мясом курицы	250	16,52	6,96	13,06	211	0,26	5,81	16	0	69,28	51,3	3,47	201,58
№679,587,245	Каша ячневая, соус томатный, рыба припущенная	200/30/80	20,7	9,74	43,87	354	0,29	0,88	6,02	0	65,78	10,42	1,87	361,6
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
ГОСТ-15810	Пряники	40	2,4	0,84	30,8	138	0,07	0	2,3	0,07	5,7	8,1	0,6	23
	ИТОГО:	880	54,42	18,88	152,59	967	1,19	16,1	24,464	2,33	175,27	105,98	8,15	740,78

Меню (ОВЗ)
4-ый день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№№136,197,637	Рассольник с мясом курицы	250	14,61	5,52	12,68	227	0,13	7,54	16	0,12	57,65	41,9	2,42	186,35
№№128,587,268	Каша гречневая, соус томатный, котлета	200/30/80	21,05	23,44	38,3	483	0,1	25,86	0	0	101,46	94,14	4,44	0
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
№338	Бананы	100	1,51	0,51	19	95	0	15	0	0	12	63	0,9	0
	ИТОГО:	940	51,97	30,81	134,84	1069	0,8	57,81	16,144	2,38	205,62	235,2	9,97	340,95

Меню (ОВЗ)
5-ый день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	165	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	10,2	1,05	67,8
№4	Каша молочная пшённая	250	7,04	11	90,5	393	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	23,06	1,18	117
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,02	0,04	0,02	0,2	6,4	3,8	0,26	21
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
	Корж молочный	75	3,6	11	34	245	0,07	0	2,3	0,07	5,7	8,1	0,6	23
	ИТОГО:	665	33,24	32,24	207,86	1067	0,75	10,02	2,754	2,97	446,1	68,12	4,29	348,6

Меню (ОВЗ)
6-ый день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№№136,204, 637	Суп пшённый с мясом курицы	250	14,67	3,8	10,95	205	0,14	8,25	16	0	55,2	42,65	2,4	181,1
№№332,587, 687	Макароны отварные, соус томатный, мясо курицы	200/30/80	23,02	4,9	27,9	401	0,2	0,6	16,4	1,32	44,62	43,47	3,05	303,4
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
ГОСТ 31981	Йогурт	100	2,4	5	16	120	2	1,8	0	0	11	3,3	0,6	11
	ИТОГО:	940	54,89	15,04	119,71	990	2,91	20,06	32,544	3,58	145,33	125,58	8,26	650,1

Меню(ОВЗ)
7-ой день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№№136,208,637	Суп с макаронными изделиями, мясо курицы	250	15,14	3,8	13,12	215	0,14	8,25	16	0	55,8	43	2,53	181,05
№304	Плов с мясом курицы	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	2,19	0
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№43	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	7,4	0,16	86
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
№399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	18	0,8	17
	ИТОГО:	1000	52,44	25,04	139,37	999	0,8	25,92	64,144	3,46	203,71	303,86	7,89	438,65

Меню (ОВЗ)
8-ий день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№200,637	Суп картофельный с мясом курицы	250	14,56	2,8	12,6	202	0,17	12	16	0	57,05	47,13	2,62	191,2
№489	Овощное рагу с мясом курицы	200/80	8,47	13,6	18,95	277	0,1	12,35	0,07	0,51	32,59	22,03	1,68	301,5
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
№338	Бананы	100	1,51	0,51	19	95	0	15	0	0	12	63	0,9	0
	ИТОГО:	910	39,34	18,25	115,41	838	0,84	48,76	16,214	2,77	136,15	168,32	7,41	647,3

Меню (ОВЗ)
9-ый день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№637	Борщ с мясом курицы	250	14,4	5,38	95	213	0,08	10,29	16	0	75,58	42,25	2,63	167,63
№№679,587,287	Каша гречневая, соус томатный, котлета	200/30/80	21,05	23,44	38,3	483	0,41	1,73	51,02	0	75,2	118,4	6,73	419,4
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
№338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	ИТОГО:	940	50,65	30,56	208	1007	1,06	31,43	73,164	2,26	201,29	205,81	13,77	741,63

Меню (ОВЗ)
10-ый день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
№3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	165	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	10,2	1,05	67,8
№297	Каша молочная «Дружба»	250	7,75	10,75	53,38	355	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	32,49	0,1	72,3
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
ГОСТ2698786	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,48	12,96	68	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
№639	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	19,6	0,96	52,6
ГОСТ 31981	Йогурт	100	2,4	5	16	120	2	1,8	0	0	11	3,3	0,6	11
	ИТОГО:	720	32,75	25,99	152,7	904	2,72	11,43	0,314	3,26	375,79	82,15	3,96	305,7