

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Малиновская основная общеобразовательная школа»**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора школы _____

А.В. Швенк

«___» _____ 20__ г

Меню питания детей ОВЗ

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры г	Угле- воды г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,1	11,3	43,4	300,0	0,03	0	0	1,1	12,0	18,0	5,0	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224, 0	194,0	57,0	4,5
	Итого		11,2	11,9	88,8	507,4	0,09	2,0	0,03	4,3	288, 0	389,0	199,0	11,7
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6
87	Щи с мясом	250	1,6	4,9	10,7	92,8	0	37,0	0,28	1,8	222	176,0	73,0	4,1
202	Макароны отварные	200	3,6	0,4	24,4	116,0	0	0	0,02	0,6	67,0	46,0	9,0	0,7
243	Бифштекс	60	4,7	11,7	0,5	126,0	0,2	0	13,0	0,1	12,0	121,0	13,0	0,8
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за первый день		15,7	17,7	99,6	620,8	0,26	40,8	28,63	5,1	555, 1	579,3	183,1	10,0

2 день														
Завтрак														
54-6к	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом и сахаром	250	8,6	12,4	56,0	370,0	0,09	0,3	0,5	0,9	146,0	213,0	66,0	3,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
	Итого		9,35	5,4	66,1	350,15	0,15	3,8	1,46	4,9	1232,0	1080,0	307,0	13,3
Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	1,4	4,6	10,3	88,0	0	25,5	0,7	0,3	28,2	18,9	10,5	0,6
119	Суп с горохом и мясом	250	7,1	5,4	23,2	169,8	0,2	15,0	1,75	4,6	170	465,0	170,0	11,0
128	Пюре картофельное	200	2,1	3,4	14,5	97,0	0,04	6,4	0,02	1,2	45,0	96,0	33,0	1,2
246	Гуляш	100	15,1	6,4	3,3	131,2	0,04	3,05	1,79	2,6	11,0	117,0	61,0	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за второй день		25,3	17,7	85,8	603,3	0,2	35,25	2,64	11,0	444,2	741,9	285,5	13,0
3 день														
Завтрак														
54-19к	Суп молочный с макаронами	250	8,6	12,4	56,0	370,0	0,09	0,3	0,5	0,9	146,0	213,0	66,0	3,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
	Итого		13,7	13,0	101,4	577,4	0,18	2,86	0,58	4,7	482,0	546,3	143,2	10,39
Обед														
	Салат из свежих помидор	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	
81	Борщ с мясом	250	1,3	3,9	11,7	87,6	0,02	4,3	0,73	0,3	23,0	80,0	12,0	81
202	Макароны отварные	200	3,6	0,4	24,4	116,0	0	0	0,02	0,6	67,0	46,0	9,0	202
268	Котлета куриная из	80	7,8	7,4	11,1	142,0	0,01	0,2	0,02	3,1	35,0	93,0	17,0	268

	полуфабрикат													
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	331
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	376
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за третий день		24,9	18,3	97,3	654,6	0,14	14,9	1,57	5,9	290,1	470,1	107,1	
4 день														
Завтрак														
54-6к	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	250	4,25	4,8	20,7	142,75	0,1	1,8	1,43	1,7	956,0	709,0	113,0	1,8
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Итого		11,2	11,9	88,8	507,4	0,09	2,0	0,03	4,3	288,0	389,0	199,0	11,7
Обед														
50	Салат из свеклы вареной с чесноком	100	2,0	6,0	15,2	123,0	0,08	8,2	0,8	1,8	23,4	87,1	17,2	1,3
111	Суп с макаронными изделиями и мясом	250	2,5	2,7	21,7	121,3	0,1	0,3	0,1	4,6	130	312,0	121,0	5,1
87	Курица тушеная с овощами	200	17,1	7,8	21,0	223,0	0,02	2,4	0,01	1,5	11,0	109,0	19,0	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за четвертый день		28,0	22,3	119,7	790,5	0,35	17,45	3,47	13,6	520,0	1000,2	347,4	25,0
5 день														
Завтрак														
392	Каша кукурузная молочная с маслом	100	11,4	9,1	21,6	214,0	0,17	0	0	0,6	17,0	78,0	13,0	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
	Итого		16,5	9,7	67,0	421,4	0,2	2,0	0,03	3,0	248,	279,0	74,0	6,8

Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6
96	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	8,4	20,4	82,0	109,0	0,1	0,3	1,4	3,8	134	281,0	100,0	4,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	6,3	40,8	249,9	0,09	0	0,02	2,9	50,0	207,0	68,0	5,5
243	Рыба жареная	60	4,7	11,7	0,5	126,0	0,2	0	13,0	0,1	12,0	121,0	13,0	1,1
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за пятый день		25,1	33,5	173,2	658,8	0,28	4,6	16,76	7,6	440,4	815,3	256,2	12,1
6 день														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,1	11,3	43,4	300,0	0,03	0	0	1,1	12,0	18,0	5,0	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
	Итого		8,35	5,4	66,1	350,15	0,15	2,0	2,15	4,4	1209,0	965,0	180,0	7,9
Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	1,4	4,6	10,3	88,0	0	25,5	0,7	0,3	28,2	18,9	10,5	0,6
111	Суп с макаронными изделиями и мясом	250	2,5	2,7	21,7	121,3	0,1	0,3	0,1	4,6	130	312,0	121,0	5,1
265	Плов	250	14,9	19,0	24,1	327,0	0,03	1,5	0,8	9,1	31,0	237,0	107,0	2,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за шестой день		23,0	26,9	92,1	702,1	0,15	27,3	1,63	16,3	419,2	765,9	298,5	13,2
7 день														
Завтрак														
54-6к	Каша вязкая молочная из	250	8,6	12,4	56,0	370,0	0,09	0,3	0,5	0,9	146,	213,0	66,0	3,7

	пшенной крупы с маслом и сахаром										0			
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Итого		13,7	13,0	101,4	577,4	0,17	2,3	1,23	8,0	385,0	456,0	133,0	10,2
Обед														
50	Салат из свеклы вареной с чесноком	100	2,0	6,0	15,2	123,0	0,08	8,2	0,8	1,8	23,4	87,1	17,2	1,3
87	Щи с мясом	250	1,6	4,9	10,7	92,8	0	37,0	0,28	1,8	222	176,0	73,0	4,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	6,3	40,8	249,9	0,09	0	0,02	2,9	50,0	207,0	68,0	5,5
293	Куриная голень жареная	80	13,8	9,1	0,2	138,0	0,11	0	0,9	0,8	10,9	222,1	24,5	0,96
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за седьмой день		24,9	17,6	93,3	630,8	0,16	39,25	2,88	6,2	567,6	675,3	197,8	12,76
8 день														
Завтрак														
54-6к	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	250	8,6	12,4	56,0	370,0	0,09	0,3	0,5	0,9	146,0	213,0	66,0	3,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
	Итого		16,5	9,7	67,0	421,4	0,20	2,0	0,03	3,0	248,0	279,0	74,0	6,8
Обед														
	Салат из свежих помидор	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6

119	Суп с горохом и мясом	200	7,1	5,4	23,2	169,8	0,2	15,0	1,75	4,6	170	465,0	170,0	11,0
202	Макароны отварные	200	3,6	0,4	24,4	116,0	0	0	0,02	0,6	67,0	46,0	9,0	0,7
243	Бифштекс	60	4,7	11,7	0,5	126,0	0,2	0	13,0	0,1	12,0	121,0	13,0	0,8
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за восьмой день		30,4	19,8	95,4	681,6	0,32	25,6	2,59	10,2	434,4	859,1	266,2	18,7
9 день														
Завтрак														
54-19к	Суп молочный с макаронами	250	4,25	4,8	20,7	142,75	0,1	1,8	1,43	1,7	956,0	709,0	113,0	1,8
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Итого		11,2	11,9	88,8	507,4	0,09	2,0	0,03	4,3	287,0	389,0	199,0	11,7
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6
81	Борщ с мясом	250	1,3	3,9	11,7	87,6	0,02	4,3	0,73	0,3	23,0	80,0	12,0	0,5
265	Плов	250	14,9	19,0	24,1	327,0	0,03	1,5	0,8	9,1	31,0	237,0	107,0	2,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за девятый день		22,1	18,3	114,2	710,3	0,18	8,3	16,1	8,9	359,4	620,3	186,2	12,6
10 день														
Завтрак														
392	Каша кукурузная молочная с маслом	100	11,4	9,1	21,6	214,0	0,17	0	0	0,6	17,0	78,0	13,0	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	60	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224,0	194,0	57,0	4,5
	Итого		13,7	13,0	101,4	577,4	0,17	2,3	1,23	8,0	385,0	456,0	133,0	10,2

Обед														
50	Салат из свеклы вареной с чесноком	100	2,0	6,0	15,2	123,0	0,08	8,2	0,8	1,8	23,4	87,1	17,2	1,3
96	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	8,4	20,4	82,0	109,0	0,1	0,3	1,4	3,8	134	281,0	100,0	4,8
128	Пюре картофельное	200	2,1	3,4	14,5	97,0	0,04	6,4	0,02	1,2	45,0	96,0	33,0	1,2
139	Капуста тушеная с мясом	250	1,7	3,6	8,9	75,0	0,03	22,0	1,77	0,8	95,0	71,0	32,0	2,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за десятый день		18,1	32,6	165,1	590,0	0,19	54,2	3,92	8,4	534,9	660,9	234,4	13,2