

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс

Н.В.Шибанов

« 31 » августа 2023г.



Примерное десятидневное меню для учащихся с ОВЗ второй смены 2023-2024 учебный год.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ДЕНЬ 1												
Обед												
73	Суп молочный с круп (рис)	200	8,0	9,1	27,9	224	0,11	0,30	1,10	255,50	30,85	0,29
204	Каша кукурузная с маслом	200/10	6,1	10,6	36,9	258	0,04	0,15	0,52	117,26	13,25	0,13
278	Компот из смеси сухофруктов (кураги)	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,81
	хлеб Дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62

	Итого:		19,7	20,6	122,7	764	0,30	0,55	1,94	423,08	95,27	3,55
Ужин												
	Котлета курин	90	8,0	16,0	24,0	272	0	0	0	0	0	0
202	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
	Огурцы соленые	20	0,2	-	0,3	2	0	0	0	0	0	0
279	Компот из св. плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,80
	хлеб Дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Апельсины	250	2,3	0,5	20,3	108	0,10	0,08	150	8,50	32,50	0,75
	Итого:		22,9	27,4	108,3	910	0,32	0,18	151,6	38,23	47,33	4,76
	Всего:		40,0	47,7	214,8	1595	0,56	0,70	153,54	461,38	160,67	7,61

ДЕНЬ 2

Обед												
73	Суп молочный с крупой овсяной	200	7,1	8,6	17,7	175	0,10	0,26	1,10	229,22	37,73	0,60
179	Каша манная молочная с маслом	200/10	5,1	11,9	23,6	217	0,06	0,16	0,55	127,86	17,43	0,33
278	Компот из смеси сухофр.	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,09	0,00	6,9	10,01	0,63
	хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Пирог с капустой	70	6,9	6,8	37,1	240	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок (0,2)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,0	8,0	2,80
	Итого:		26,7	23,0	156,6	1006	0,33	0,60	5,65	399,61	106,07	6,68

Ужин												
	Котлеты рыбные (п/ф)	90	12,9	14,2	10,3	222	0,15	0,12	0,30	39,77	25,49	1,13
166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	4,3	38,0	21,6	0,11	0,08	10,17	83,48	64,71	10,17
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	хлеб Дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого:		24,1	19,3	88,6	645	0,40	0,27	10,50	145,14	123,10	13,65
	Всего:		49,8	47,5	225,0	1559	0,71	0,85	121,5	530,75	221,17	17,53
ДЕНЬ 3												
Обед												
73	Суп молочный с крупой пшенной	200	7,0	8,3	18,4	175	0,10	0,26	1,10	225,31	34,29	0,47
185	Каша пшенная молочная с маслом слив.	200/10	7,6	8,2	37,3	246	0,14	0,18	0,55	137,16	37,06	1,86
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	18,9	73	0,00	0,00	2,33	3,43	1,10	0,08
	хлеб Дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого:		20,3	17,4	105,0	666	0,38	0,51	17,58	387,53	105,35	4,73
Ужин												
	Котлета из говядины (п/ф)	90	12,0	14,4	7,2	198						
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
279	компот из св.плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80

	хлеб пшеничн.	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницк	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	29	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	2,64
	Итого:		28,4	22,1	108,4	735	0,41	0,23	13,60	62,39	193,00	10,79
	Всего:		48,7	39,5	213,4	1401	0,79	0,74	31,18	449,92	298,35	15,52

ДЕНЬ 4

Обед

75	Суп молочн. с макарон.изд.	200	4,4	4,1	15,9	119	0,09	0,12	0,91	108,54	14,41	0,32
185	Каша пшенная с маслом слив.	200/10	7,5	12,5	35,2	279	0,14	0,11	0,38	93,55	32,35	0,86
278	Компот из сухофрукт.(кураг и)	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,09	0,00	6,90	10,01	0,63
	хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,1	11,9	0,70
	хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Сыр порциями	25	5,8	7,5	0,0	95	0,02	0,08	0,17	220,00	8,83	0,25
	Сок яблочный (0,2)	1	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:		25,3	25,2	129,3	857	0,38	0,43	5,38	486,41	114,76	7,16

Обед

	Фрикадельки из говядины	90	14,0	12,2	10,1	207	0	0	0	0	0	0
201	Бобовые отварные с маслом	180/5	13,8	3,4	30,0	209	0,31	0,05	0,00	114,48	77,40	14,76
291	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62

	хлеб дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого:		33,4	16,4	90,5	664	0,45	0,12	0,00	136,59	110,30	17,14
	Всего:		58,7	41,6	219,8	1521	0,83	0,55	5,38	623,00	225,06	24,30

ДЕНЬ 5

Обед

73	Суп молочный с крупой пшеничной	200	8,0	9,1	27,9	224	0,11	0,30	1,10	255,45	35,58	0,54
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом слив.	200/10	8,1	13,6	36,6	344	0,20	0,16	0,50	137,60	67,4	1,67
276	Напиток яблочно - лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	0,02	0,01	7,80	11,40	5,34	1,20
	хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	хлеб дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого		22,0	23,7	120,0	841	0,47	0,54	9,40	426,08	141,22	5,73

Обед

	Бифштекс рублен	90	12,0	22,0	13,0	250						
202	Макаронные изделия	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
	Капуста квашеная	100	2,0	0,1	5,0	30	0,1	0,10	30,0	29,0	5,06	0,10
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Булочка	50	2,0	1,0	12,0	60	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,20
	Итого		25,7	28,6	94,1	703	0,16	0,16	30,03	56,960	34,83	2,84
	Всего:		47,7	52,3	214,1	1544	0,63	0,70	39,43	483,04	176,05	8,57

ДЕНЬ 6

Обед												
83	Котлеты (или биточки) курин (п/ф)	90	8,0	16,0	24,0	272	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
169	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,1	66,36	72,50	1,46
	Горошек зеленый консервирован	50	1,5	0,0	3,0	18	0	0	0	0	0	0
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12,0	15,365	5,66	0,17
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38,00	35,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого		26,1	19,7	116,90	777	0,46	0,31	60,40	179,93	149,91	5,32
Ужин												
	Шницель натуральн рублен	90	8,0	21,0	0,0	325	0	0	0	0	0	0
166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	4,3	38,0	21,6	0,11	0,08	10,17	83,48	64,71	10,17
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,81
	хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	хлеб дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого		19,1	26,2	95,9	823	0,26	0,18	10,49	133,80	115,88	13,30
	Всего		44,7	45,8	209,6	1584	0,71	0,48	70,89	311,93	263,43	18,48
ДЕНЬ 7												
Обед												
73	Суп молочный с крупой пшенной	200	7,0	8,3	18,4	175	0,10	0,26	1,10	225,31	34,29	0,47

179	Каша манная молочная со слив. маслом	200/10	5,2	10,3	23,9	206	0,06	0,16	0,56	128,85	17,60	0,33
278	Компот из кураги	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,09	0,00	6,90	10,01	0,63
	хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	хлеб дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого		18,8	19,5	100,2	663	1,38	0,58	1,66	382,69	94,80	3,75
Ужин												
	Котлета (биточек)из говядины (п/ф)	90	12,0	14,4	7,2	198	0	0	0	0	0	0
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
	Томаты свежие (нарезка)	100	1,2	0,2	3,8	24	0,70	0,60	25,0	14,00	20,00	0,90
279	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Итого		29,1	21,8	100,3	730	1,07	0,81	26,6	57,19	202,94	9,05
	Всего		47,9	41,3	209,5	1393	2,45	1,39	28,26	439,88	297,74	12,80
ДЕНЬ 8												
Обед												
73	Суп молочный с крупой овсяной	200	8,0	9,1	27,9	224	0,11	0,30	1,10	255,50	30,85	0,29
204	Каша кукурузная с маслом	200/10	6,1	10,6	36,9	258	0,04	0,15	0,52	117,26	13,25	0,13
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,81

	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Печенье сахарное (50)	1 шт.	3,0	5,0	37,0	198	0,04	0,03	0,00	14,50	10,00	1,03
	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	29	0,04	0,02	12,00	19,2	10,8	2,64
	Итого		24,2	26,1	171,6	991	0,38	0,60	13,94	456,78	116,07	7,22
Ужин												
	Фрикадельки из говядины	90	14,0	12,2	10,1	207	0	0	0	0	0	0
202	Макарон. Изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
291	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	хлеб дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого		26,2	18,0	100,50	690	0,21	0,09	0,00	33,28	41,67	3,27
	Всего:		50,4	44,1	272,1	1681	0,59	0,69	13,94	490,06	157,74	10,49
ДЕНЬ 9												
Обед												
75	Суп молочн с макарон изделиями	200	4,4	4,1	15,9	159	0,05	0,12	0,50	108,54	14,41	0,32
185	Каша пшенная молочн. С маслом слив.	200/10	7,5	12,5	35,2	279	0,14	0,11	0,38	93,55	32,35	0,86
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	18,9	73	0,00	0,00	2,33	3,43	1,10	0,08
	хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	хлеб дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70

	Итого		17,6	17,5	100,4	683	0,33	0,30	3,21	227,15	70,76	3,58
Ужин												
	Бифштекс Домашний (п/ф)	90	10,4	14,3	20,0	256	0	0	0	0	0	0
201	Бобовые отварные с маслом	180/5	13,8	3,4	30,0	209	0,31	0,05	0,00	114,48	77,40	14,76
	Огурцы свежие	100	0,8	0,0	2,7	15	0,03	0,04	10,00	46,0	14,0	0,60
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	Пирог с повидл	0,70	4,5	4,1	43,2	227	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		36,8	30,3	129,3	908	0,48	0,16	10,03	182,37	124,30	17,71
	Всего		52,8	40,1	172,5	1135	0,81	0,46	13,24	409,52	195,06	212,90
ДЕНЬ 10												
Обед												
73	Суп молочный с крупой пшеничной	200	8,0	9,1	27,9	224	0,11	0,30	1,10	255,45	35,58	0,51
185	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200/10	6,6	7,7	47,3	267	0,07	0,14	0,51	120,10	18,90	0,61
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Сок (0,2)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,00	14,0	8,0	2,80
	Сыр порциями	25	5,8	7,5	0,0	95	0,02	0,08	0,17	220,00	8,83	0,25
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62

	Итого		29,9	28,1	140,7	944	0,39	0,73	6,30	737,04	116,39	6,60
Ужин												
	Биточек из говядины (п/ф)	90	12,0	14,4	7,2	198	0	0	0	0	0	0
165	Каша гречневая рассыпчат.	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
276	Напиток яблочно - лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	0,02	0,01	7,80	11,40	5,34	1,20
	хлеб пшеничный	31,3	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	хлеб дарницкий	37,5	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Итого		28,0	21,7	104,4	739	0,36	0,21	7,80	48,56	185,15	8,55
	Всего		57,9	54,6	233	1695	0,82	0,91	13,97	759,05	431,38	15,4

Средняя величина калорийности 1525 Ккал

Средняя величина содержания белков 49,3г

Средняя величина содержания жиров 45,0г

Средняя величина содержания углеводов 218,5 г

Средняя величина содержания В1 0,89 мг

Средняя величина содержания В2 0,75 мг

Средняя величина содержания С 48,73 мг

Средняя величина содержания Са 494,45 мг

Средняя величина содержания Mg 230,23 мг

Средняя величина содержания Fe 34,08 мг

Примерное меню составлено на основе сборника рецептов блюд 2012 г. Место издания г.Уфа

Калькулятор:

Н.В. Коньшева

Шеф-повар:

С.Г. Шулакова