

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Шейбухтовская ООШ"»



Н.В.Бызова

« _____ 2021 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ 1-4 КЛ.
(БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 100.00 РУБ. В ДЕНЬ)

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
146	Каша рисовая с маслом	200/10	5,9	11,7	43,6	304	127,05	25,62	126,56	0,3	0,04	0,02	0,06	1,34
2	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20,0	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
350	Чай сладкий	200	0,2		15,2	63,0	7,4	4	5	1,06	-	0,02	0,01	
	Итого		9,16	23,03	78,8	564,33	150,95	56,62	196,56	2,56	0,04	0,04	0,19	1,34
	Обед													
43	Свекла отварная	90	1.53	1.8	8.28	56.7								
74	Рассольник со сметаной	250/10	2,6	5,5	18,2	133	16,08	16,60	47,44	0,66	0,01	0,58	0,09	6,18
247	Шницель рубленый	100	19.33	37.33	11.73	460	11.87	23	140.99	2.04	-	-	0.08	-
29	Каша гречневая со сливочным маслом	180/10	5,52	6,6	29,4	198	28,83	24,25	132,08	1,82	0,04	0,03	0,26	-
326	Компот из св,яблок	200	0,2		27,9	113	5,4	4,4	-	0,06	-	-	-	35
	Хлеб ржаной	50	3.95	0,5	25,95	118	16,5	27	65	1,3	-	-	0,12	-
362	Сок яблочный	200	1.0		21.2	92	108.8	75	104	8.12		0.72	0.08	3.0
	Итого		33.7	49.93	138.78	1173.19	187.48	170.25	489.51	14.0	0.05	1.33	0.54	44.18
	ВСЕГО		42.86	72.96	217.58	1737.52	338.43	226.87	686.07	16.56	0.09	1.37	0.73	51.52

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша пшеничная	200/10	7,7	12,6	47,4	335,0	103,49	41,01	139,48	2,21	0,06	0,08	0,21	0,45
352	Кофейный напиток	200	3,3	3,3	24,8	142	54	4,4	-	0,06	-	-	-	-
3	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20,00	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		13,06	27,23	92,2	674,33	173,99	72,41	204,48	3,47	0,06	0,08	0,33	0,45
	Обед													
18	Нарезка из огурцов и помидоров	70/20	0,72		3,33	43,19								
81	Суп гороховый	250	5,9	4,7	20,7	150,0	37,07	14,68	27,41	0,45	0,01	0,10	0,03	22,95
202	Рыбная котлета	100	13,47	13,6	17,33	246,67	11,87	23	140,99	2,11	-	-	0,08	-
164	Вермишель со сливочным маслом	180/10	7,8	5,64	40,56	334,8	106,83	147,25	448,58	12,02	0,04	0,03	0,79	-
329	Компот с изюмом	200	0,4		28,2	115	2,6	7,64	-	0,65	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
323	Груша	200	0,8		19	82								
	Итого		34,23	24,84	151,02	1106,66	198,72	261,82	735,63	20,79	0,05	4,45	0,99	26,8
	ВСЕГО		47,29	52,07	243,22	1780,99	372,71	334,23	940,11	24,26	0,11	4,53	1,32	27,25

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша гречневая	200/10	9,2	13,0	43,3	331	128,51	108,18	197,51	2,48	0,03	0,02	0,19	1,3
349	Чай сладкий	200	0,1	-	15	60	54	4,4	-	0,06	-	-	0,12-	-
3	Батон с маслом	40/10	5,9	8,9	16	168	16,5	27	65	1,2	-	-		
	Итого		15,2	21,9	74,3	559	199,01	139,58	262,51	3,74	0,03	0,02	0,31	1,3
	Обед													
52	Нарезка из свежих помидоров	90	0,9		3,06	45	10,33	8,23	18,2	0,36		0,4	0,03	2,75
66	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	5,3	9,6	95	18,5	24,4	83,7	1,03	0,01	0,59	0,11	14,46
278	Кура отварная	100	21,0	16,4	1,2	236,0	9,0	14,0	140,0	1,4	0,03	-	0,03	-
105	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/5	4,08	6,48	29,4	193,2	28,83	24,25	132,08	1,82	0,04	0,03	0,26	-
326	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,9	113	12,9	5	8,5	0,21	-	0,02	0,02	22,5
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Йогурт натуральный 1,5%	125	6,2	1,9	4,4	58,75								
	Итого		39,32	36,98	101,16	897,25	91,03	91,19	440,65	6,64	0,08	1,2	0,51	49,26
	ВСЕГО		54,52	58,88	175,46	1456,25	290,04	230,77	703,16	10,38	0,11	1,22	0,82	50,56

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	Карот ин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша геркулесовая	200/10	8,6	14,2	38,2	318	137,28	47,04	188,6	1,19	0,03	0,02	0,18	1,27
351	Чай сладкий	200	1,5	1,6	17,3	90	12,9	5	8,5	0,21	-		0,12	
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20	147,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		13,21	27,13	75,5	555,33	166,68	79,04	262,10	2,6	0,03	0,04	0,32	1,27
	Обед													
17	Нарезка из свежих помидоров	90	0,9		3,31	45	10,8							
60	Борщ со сметаной (терм.обр.)	250/10	2,3	5,2	14,0	114,0	26,96	19,92	35,56	0,77	0,02	0,7	0,05	12,7
168	Творожная запеканка с вермишелью и джемом	200 /25	18,4	15,47	43,33	134,67	71,84	43,89	139,87	2,56	0,02	0,01	0,24	1,11
338	Кисель фруктовый	200	0,3		36,7	153	123,6	21,64	91	0,75	0,02	0,01	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,2	-	-	0,06	-
323	Яблоко	200	0,8		19,6	86	25,8	10,0	19,8	0,64		0,06	0,08	63,0
	Итого		27,74	25,17	140,9	733,57	224,21	109,7	351,48	5,92	1,37	0,78	24,1	77,41
	ВСЕГО		40,95	52,3	216,4	1288,9	390,89	188,74	613,58	8,52	1,4	0,82	24,42	79,18

	ВСЕГО		47.35	71.77	240.27	1868.98	402.82	337.6	830.37	23.43	0.07	2.06	1.04	61.74
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------

7день

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
146	Каша рисовая с маслом	200/10	5.9	11.7	43.6	304	127.05	25.62	126.56	0.3	0.04	0.02	0.06	1.34
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	5,9	8,9	16	168	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
349	Чай сладкий	200	0,1		15	60	54	4,4	-	0,06	-	-	-	-
	Итого		8.96	23.03	78.6	561.33	197.55	57,02	191,56	1,56	0,04	0,02	0,18	1,34
	Обед													
47	Нарезка из свежих огурцов	90	0.9	1.89	3.6	48.43	10.33	8.23	18.2	0.36		0.4	0.03	2.75
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,3	2,0	17,3	97								
	Творожная запеканка	200/25	18.4	15.47	43.33	134.67	71.84	43.89	139.87	2.56	0.02	0.01	0.24	1.11
	Кисель	200	0.3		36.7	153	123.6	21.64	91	0.75	0.02	0.01	0.02	0.6
323	Груша	200	0.8		19	82								
	Итого		27.64	18.37	145.53	650.4	221.52	88.01	314.32	5.17	0.04	0.42	0.35	4.46
	ВСЕГО		36.6	41.4	224.13	1211.73	419.07	145.03	505.88	6.73	0.08	0.44	0.53	5.8

8 день

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 Завтрак													
145	Каша геркулесовая	200	8.6	14.2	38.2	318.	137,28	47,04	188,6	1,19	0,03	0,02	0,18	1,27
351	Чай сладкий	200	0,1		15	60	7,4	4	5	1,06	-	0,02	0,01	6
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		11.76	25.53	73.2	575.33	161,18	78,04	258,60	3,45	0,03	0,04	0,31	7,27
	Обед													
43	Свекла отварная	90	1.53	1.8	8.28	56.7								
60	Борщ со сметаной	250/10	2.3	5.2	14.	114.0	26.96	19.92	35.56	0.77	0.02	0.7	0.05	12.7
238	Печень тушенная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167								
293	Рис отварной со сливочным маслом	180/10	3,7	5.52	47.04	256.0	28.83	24.25	132.08	1.82	0.04	0.03	0.26	-
326	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,9	113	5,4	4,4	-	0,06	018	-	17	35
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,09	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Йогурт натуральный 1.5%	125	6.2	1.9	4.4	58.75								
	Итого		32.24	22.91	128.34	900.15	76.94	62.82	232.89	4.15	0.24	0.73	17.37	47.7
	ВСЕГО		44.0	48.44	201.54	1475.48	238.12	140.86	491.49	7.6	0.27	0.77	17.68	54.97

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
169	Яйцо	40 /1 шт	5.1	4.6	0.3	63	47	46	157	2.3	0.3		0.06	
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	18,7	27,3	66,9	1,22	0,05	0,03	0,12	-
352	Кофейный напиток	200	3,3	3,3	24,8	142	5,4	4,4	-	0,06	-	-	-	35
	Итого		11.46	19.23	64.33	402.33	71.1	77.7	223.9	3.58	0.35	0.03	0.18	35
	Обед													
52	Нарезка из соленых огурцов	90	1.26		0.27	7.2								
66	Щи из свежей капусты	250	1,6	5,3	9,6	95,0	22,4	12,48	27,28	0,53	-	0,58	0,06	18,72
262	Ёжики мясные с рисом	60/50	8,7	14,4	11,7	212	11,12	21,56	132	1,91	-	-	0,08	-
105	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/10	3,4	6,48	29,4	193,2	65,4	30,47	102,54	0,98	0,02	0,04	0,14	21,58
350	Компот из груш	200	0,2		27,9	113	123,6	21,64	91	0,75	0,02	0,01	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	50		0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
323	Сок грушевый	200	1,0		21,2	92,0	14,4	8,0	10,0	2,1		0,04	0,02	14
	Итого		16.0	27.08	129.45	895.5	252.67	108.41	207.3	7.77	0.04	0.67	0.36	54.9
	ВСЕГО		27.46	46.31	193.78	1771.83	323.77	186.11	431.2	11.35	0.39	0.70	0.54	89.9

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
145	Каша пшениная	200	7.7	12,6	47,4	335	103,49	41,01	139,48	2,21	0,06	0,08	0,21	0,45
349	Чай сладкий	200	0,1		15	60	54	4,4	-	0,06	-	-	-	-
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	11,33	20,0	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Итого		10.86	23.93	82.4	592,33	173,99	72,41	204,48	3,47	0,06	0,08	0,33	0,45
	Обед													
	Нарезка из свежих огурцов	90	0.9	1.89	3.6	48.43	10.33	8.23	18.2	0.36		0.4	0.03	2.75
74	Рассольник с тушёной со сметаной	250/10	2,6	5.5	18.2	133,0	16.08	16.6	47.44	0.66	0.01	0.58	0.09	6.18
202	Рыбная котлета	100	13.47	13.6	17.33	250.67	38.6	30.0	210.53	1.01	0,01	-	0,12	-
164	Вермишель со сливочным маслом	180/10	7.8	5.64	40.56	334.8	28,83	24,25	132,08	1,82	0,04	0,08	0,26	-
330	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,5	129	54,4	37,5	52,5	4,06	-	0,36	0,04	1,5
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
323	Яблоко	200	0.8		19.6	86	25.8	10.0	19.8	0.64		0.06	0.08	63.0
	Итого		30.31	25.64	153.19	1123.27	179.46	132.6	527.6	9.69	0.05	0.5	0.65	70.68
	Всего		40.97	49.57	234.79	1705.6	353.45	205.01	732.08	13.16	0,11	0,58	0,98	71.13
	Среднее значение за 10 дней		45.24	61.42	210.51	1597.64	340.39	228.06	712.57	14.3	0.36	1.38	6.51	61.79

