



Утверждаю:
 Директор школы
 М.Б. Бутузова
 Приказ № 200 от 29.08.2022 года

10-дневное меню для организации питания обучающихся с ОВЗ

МБОУ Новокаменская СОШ 2022-2023 учебный год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак 2 завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5.3	10.1	37.6	274.9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0.6	0.1	5.3	24.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		500	10.6	13.7	55.4	399.8	
Итого за Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	7.35	4.75	20.35	146.4	54-8с-2020
	3. Котлета из говядины	75	18.22	14.44	16.55	275.1	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	200	5.1	7.4	43.7	249.3	54-1г-2020
Итого за Обед	5. Кисель из концентрата плодового	200	0	0	18.4	71	614****
Итого за день	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	84	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	54-20з-2020
Завтрак	Омлет натуральный	150	10.7	18	3.2	225.4	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		600	19.2	18.8	75.6	554.9	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	8.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020
	4. Капуста тушеная	200	4.8	6.8	19.4	158.3	54-8г-2020
	5. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***
	6. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	Пром.
Итого за Обед		910	25.21	18.96	108.85	730.2	
Итого за день		1510	44.41	37.76	184.45	1285.1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з-2020
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	5.8	24.1	168.9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1.28	0.28	11.56	54	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		585	16.48	12.28	74.86	475.7	
Обед	1. Салат из белокачанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	17.95	91.23	54-14с-2020
	3. Жаркое по домашнему из курицы	250	25.1	23.2	21.5	403.7	54-9м-2020
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	34.1	38.5	96.75	850.03	
Итого за день		1445	50.58	50.78	171.61	1325.73	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	6.8	12.8	40.1	310.9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020
2 завтрак	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		590	12.6	14.1	89	540.3	
Обед	1.Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020
	2.Рассольник ленинградский	250	5.9	7.25	17	141.7	54-3с-2020
	3. Биточек из курицы	75	16.2	4.4	13.45	159.5	54-23м-2020
	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	9	9.3	47.9	300.5	54-4г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	88	389**
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	90	Пром.
Итого за Обед		865	37.44	32.47	121.83	892.3	
Итого за день		1455	50.04	46.57	210.83	1432.6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	6.5	28.4	193.7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		570	15.9	17.8	90.5	586.9	
Обед	1.Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.2	123.8	54-11з-2020
	2.Суп картофельный с горохом	250	6.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-2020
	3. Плов с курицей	250	24	10.1	41.5	393.4	54-12м-2020
	4. Кисель из концентрированных плодов	200	0	0	18.4	74	614****
	5.Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6.Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	35.65	26.65	114.55	888.7	
Итого за день		1430	51.55	44.45	205.05	1475.6	

Возраст детей: от 7 до 11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Приём пищи						
	Неделя 1 день 6						
	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	200	4	5.8	24.1	168.9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	54-4гн-2020
	Завтрак						
	Апельсин	100	1.28	0.28	11.56	54	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	2 завтрак						
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
	Итого за Завтрак						
	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.04	143	54-7з-2020
	Обед						
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.3	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	23.1	24.2	21.5	353.7	54-9м-2020
	4. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
		860	35.6	38.58	106.87	880.3	
	Итого за Обед	1060	35.8	38.58	113.37	907.1	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 7							
Завтрак	Запеканка из творога	150	16.7	10.7	21.6	301.2	54-1т-2020
	Джем фруктовый	20	0.1	0	14.4	57.9	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн-2020
	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		520	19.6	11.5	66.6	500	
Обед	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020
	2.Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1.68	3.9	7.3	71.4	54-13с-2020
	3. Биточек из курицы	75	13.2	4.4	13.45	169.5	54-23м-2020
	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	8	9.3	37.9	318.5	54-4г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		885	28.78	23.4	108.65	834	
Итого за день		1405	48.38	34.9	175.25	1334	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	6.5	28.4	193.7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн-2020
	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		570	15.9	17.8	90.5	586.9	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	100	0.9	8.2	7.2	113.8	54-11з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5.9	6.25	17	141.7	54-3с-2020
	3. Котлета из говядины	75	18.22	13.44	16.55	285.1	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	259.3	54-1г-2020
	5. Кисель из концентрированных плодов	200	0	0	18.4	71	614****
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	62	Пром.
Итого за Обед		665	35.16	35.61	122.53	932.9	
Итого за день		1235	51.06	53.41	213.03	1519.8	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	8.8	12.8	40.1	310.9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн-2020
	Апельсин	100	1.28	0.28	11.56	54	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
2 завтрак	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		570	15.38	13.88	88.76	541	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.6	54-6з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.95	91.23	54-14с-2020
	3. Плов с курицей	250	28	10.1	41.5	393.4	54-12м-2020
	4. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	389**
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	37.3	26.5	103.35	830.33	
Итого за день		1430	52.68	40.38	192.11	1371.33	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 10							
Завтрак	Сыр российский в нарезке	15	2.5	4.4	0	53.7	54-1з-2020
	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	200	6.34	12.64	38.8	302.4	269
	Кофейный напиток с молоком	200	2.7	2.9	11.3	86	54-23ГН-2020
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
2 завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3ГН-2020
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	Пром.
Итого за Завтрак		570	15.91	20.91	83	599.5	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-202
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	12.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020
	4. Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	54-11Г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.
Итого за Обед		890	30.59	27.07	105.23	794.7	
Итого за день		1460	46.5	47.98	188.23	1394.2	

<i>Дни</i>	Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы)		
	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>
	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201,0
1 день	#REF!	37.76	#REF!
2 день	44.41	37.76	184.45
3 день	50.58	50.78	171.61
4 день	50.04	46.57	210.83
5 день	51.55	44.45	205.05
6 день	35.8	38.58	113.37
7 день	48.38	34.9	175.25
8 день	51.06	53.41	213.03
9 день	52.68	40.38	192.11
10 день	46.5	47.98	188.23
Среднее значение	#REF!	43.26	#REF!

<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
1175-1410
#REF!
1285.1
1325.73
1432.6
1475.6
907.1
1334
1519.8
1371.33
1394.2
#REF!