

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Станционно-Ребрихинская СОШ»

Г.В.Дорофеев

«31» августа 2024 г.

**Десятидневное меню для детей с ОВЗ
МБОУ «Станционно-Ребрихинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края**

НЕДЕЛЯ
1 ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р		Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
206	Макаронны с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264,00	0,07	0,14					106,0			1,5
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	86,00	0,01	3,67					112,5			18,42
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0					30,1			0,9
	Итого:	425	24,28	18,8	80,744	550	0,49	3,81	0	0	0	0	248,6	0	0	20,83
ОБЕД																
184	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,98	7,48	20,83	167,30	0,05	1,30					121,9			21,57
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33	0,01	3,67					112,5			18,42
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52				176	100	7	0,20
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84					20			0,9
	Масло порционное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	0	2	4	0	0	0
	Яблоко	200	0,40	0,40	9,8	47	0,03	10	0	0	0	10	75,8	0	2,2	
	Итого:	715	20,13	33,48	78,54	694,43	0,3	15,95	170	0	0	442,5	179,8	28,57	23,8	

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порций в граммах	Пищевые вещества в граммах				Энергетическая ценность ккал.	Витамины					Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																		
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	160	3,4	3,96	27,83	197	0,03	20		10,70	38,6	7,9	0,47					
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,54		0	45	7	0,08					
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0		30,1			0,9					
	Сыр порционный	20		16,4	0,2	150		118		2	4							
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0	10,00	75,8	0	2,2					
	Итого	695	13,8	29,88	101,48	710	0,49	10,54	0	63,34	163,4	14,9	3,75					
ОБЕД																		
Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порций в граммах	белки				жирные	углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			белки	жиры	углеводы													
150	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,0	0	0,0	0	12,98	208,5	67,5	3,9		
608	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	28,75	0	43,75	166,38	32,13	5		
66	свекла припущенная	80	0,86	3,65	5,02	93,9	0,01	5,7					21,09			0		
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08					6,4	3,6		0,8		
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84					20			0,1		
	Огурец	40	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42					11,21	32,88	17,79	0,9		
	Итого	645	31,84	28,9	114,12	926,4	0,74	28,19	0	115,43	28,77	0	115,43	411,36	117,42	8,17		

3 день

Номер рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах				Энергетич еская ценность в ккал.	Витамины					Минеральные вещества					
			белки	жиры	углевод ы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
93	Суп молочный с лапшой	200	6,05	5,6	18,2	147,6	0,09	0,91	39,2	0	164,74	144,2 8	24,1	0,53				
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	86	0,01	3,67	0	0	112,55	0	0	18,42				
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0	0	0	30,1	0	0	0,9				
	Сыр порционный	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0				
	Итого	495	19,16	30,52	67,36	583,6	0,51	4,58	157,2	0	309,39	148,2 8	24,1	19,85				
ОБЕД																		
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	00		35,5	42,58	21,00	0,95				
951	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54			50,16			0,06				
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0	118		30,1			0,9				
	Масло порционное	20	0	16,4	0,20	150,0	0	0	52		176	4	0	0				
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14			176	100	7	0,20				
	Груша	200	0,40	0,4	10,3	47	0,03	10,00			10	75,8		2,2				
	Итого	715	16,29	35,08	162,22	607,15	0,50	18,91	170	0	477,7 6	222,3 8	28	4,31				

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в ккал.	Витамины					Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	160	3,4	3,96	27,83	197	0,03		20				10,70	38,6	7,9	0,47		
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,54					0	45	7	0,08		
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0					30,1			0,9		
	Сыр порционный	20		16,4	0,2	150			118				2	4				
	Итого	495	13,4	29,48	91,68	663	0,46	0,54	138	0	0	0	53,34	87,6	14,9	1,55		

ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe		
304	Рис отварной рассыпчатый	150	2,16	0,5	24,87	116	0,39	0					98,84			2,39
301	Птица тушеная	80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43				56,1	138,2	23,9	1,77
126	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12					30,64	70	41,28	3,48
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96					89,71			0,46
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0					30,1			0,9
	Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5					8	96,1		2,3
	Итого	835	34,14	29,98	112,13	791,19	0,97	11,62	43	0	0	0	313,3	304,3	65,18	11,3

5 ДЕНЬ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах		Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества														
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Мg											
ЗАВТРАК																										
168	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	0,03	0	0	0	0	0	0	5,9	67,0	21,8	0,4										
959	Каша	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,20													
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	0,41	0			30,1		0,9														
	Итого	485	13,21	14,91	103,72	0,48	1,3	0,01	0	158,0	157,0	35,8	1,03													
ОБЕД																										
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К													
206	Макаронь с сыром	150	14,17	10,28	31,78	0,07	0,14			106,0			1,51													
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,1	7,71	0,01	3,67			112,55			18,47													
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	0,41	0			30,1			0,9													
	Апельсин	200	0,40	0,40	9,8	0,03	10			10	75,8		3,2													
	Итого	625	24,68	19,2	90,54	0,52	13,81	0	0	258,65	75,8	0	23,03													

2 недели
1 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах		Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества														
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg <th>К <th>Мg</th> </th>	К <th>Мg</th>	Мg											
ЗАВТРАК																										
94	Суп молочный с крутой	200	4,82	1,02	16,83	0,06	0,91		30,6	0	158,8	137,2	0,23													
377	Чай	200	4,51	1,1	7,71	0,01	3,67						18,47													
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	0,41	0			30,1			0,9													
	Итого	475	17,93	9,54	65,79	0,48	4,58	0	30,6	0	301,4	137,4	19,5													

ОБЕД

Номер рецептур	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	160	3,4	3,96	27,83	197		20		10,70	38,6					0,47
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,01	0,54	0	0	45	7			0,08	
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,1	0	30,1						0,9	
	Сыр порционный	20		16,4	0,2	150		118	2	4						
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0	10,00	75,8	0			2,2	
	Итого	695	13,8	29,88	101,48	710	0,49	10,54	138	0	163,4	14,9	0	0	3,75	

2 ДЕНЬ

Номер рецептур	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
184	Каша рисовая	200	3,98	7,48	20,83	167,30	0,05	1,30			121,9	21,57			0,28	
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33	0,01	3,67			112,5				18,42	
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	7			0,20	
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20				0,9	
	Масло порционное	20	0	16,4	0,2	150,00			118		2	4				
	яблоко	200	0,40	0,40	9,8	47	0,03	10,00	0	0	10	75,8	0		2,2	
	Итого	515	19,733	33,08	68,74	647,43	0,027	5,95	170	0	432,5	28,57	0	0	21,6	

ОБЕД

Номер рецептур	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58	17,79			1,01	
336	Капуста тушеная	80	3,7	8,64	46,3	284,7	0,31	42	42		159,4	58,65			2,31	
608	котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	32,13			1,50	
	хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0	75		30,1				0,9	

Номер рецептур	Наименование блюда	Вес порции в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическ значение в кДж	Витамины						Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
168	Каша пшеничная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	0	0	0	0	3,9	67,0	21,8	0,4			
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	0	0	122,0	90,0	14,0	0,5				
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0					30,1			0,9				
	Итого	485	15,21	14,91	103,72	542,2	0,48	1,3	20,0	0	0	0	158,0	157,0	35,8	1,9				
																	3			
ОБЕД																				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,0	1,01			37,58		17,79	1,0						
245	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,0	0,77	3		10,3	67,4	8	0,4						
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,4	0			30,1			0,9						
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,0	0,96			89,71			0,4						
	Огурец	40	1,13	6,19	4,72	79,1	0,0	20,42			11,21	32,88	17,79	0,8						
	Итого	575	20,46	29,53	70,56	595,29	0,5	23,14	3	0	178,9	100,28	43,58	3,6						
							7							3						

5. ОБЩИЕ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	Р-А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
94	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	152,4	0,06	0,9	30,6	0	158,82	137,46	23,06	0,25		
377	Чай	200	4,51	1,4	7,71	86,00	0,01	3,6	7,7		112,55			18,42		
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9		
	Итого	475	17,93	9,54	65,79	418,4	0,48	4,5	30,6	0	301,44	137,46	23,06	19,57		
ОБЕД																
208	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,5			0	45	7	0,08		
	Масло порционное	20	0	16,4	0,2	150,00			118		2	4,0				
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41				30,1			0,9		
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0	0	10,00	75,8	0	2,2		
	Итого	695	12,55	12,67	87,36	596,8	0,55	17,14	118	0	61,78	178,12	28,6	4,05		