

Директор МОБУ

«Троицкая СОШ
им. Г.К. Жукова»

Довгаев В.В.
2022г.

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся детей с ОВЗ
5-11 классах**

**МОБУ «Троицкая СОШ им. Г.К. Жукова»
на ноябрь 2022 год**

В

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
	Масса порции	Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А
Завтрак												
Неделя №1												
День №1												
Каша манная молочная	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0
Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0
Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0
Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7
Овощи натуральные свежие	100	7,6	7,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0
Птица тушеная	150	6,33	11,25	3,41	160	54,5	132,9	20,3	1,62	0,05	0,02	43
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,3	4,06	35,84	230,4	12,98	208,5	67,5	3,95	0,18	0	0,02
Соус красный основной	50	0,38	1,12	20,03	23,67	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,6	0
Какао с молоком	200	3,8	3,2	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
Итого за обед:	700	26,57	27,61	119,4	724	236,94	547,21	155,78	176	0,562	8,82	60,72
Завтрак												
День №2												
Каша дружба	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0
Кисель	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0
Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0
Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7
Салат из свежих овощей	100	1,6	4,09	16,93	97,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0
Жаркое по-домашнему	250	17,5	21,1	56,9	328,93	42,8	193,48	23	0,68	0,05	8,7	0
Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
Итого за обед:	600	23,26	25,67	103,8	605,53	96,86	251,04	43,72	169,6	0,942	44,73	0

День № 3														
Завтрак	Каша пшеничная	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0	
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0	
	Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0	
	Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7	
	Салат из свежих овощей	100	1,6	4,09	16,93	97,4	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	6,03	0	
Обед	Соус красный основной	50	0,38	1,12	20,03	23,67	7,05	5,34	13,15	0,21	0,02	1,6	0	
	Тфтели	100	11,4	12,91	18,62	223	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	1,13	51	
	Пюре картофельное	250	3,26	4,65	18,89	121,5	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0	
	Чай с молоком	200	2,42	3,8	23,22	145,56	93,3	0	0	2,2	0,12	1,1	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	
	Итого за обед:	750	23,22	27,05	108	710,33	261,5	297,78	158,8	177	0,342	52,71	68,71	
	День № 4													
	Завтрак	Каша дружба	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0
		Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0	
Масло сливочное		20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0	
Итого за завтрак		490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7	
Овощи натуральные свежие		100	7,6	12,6	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0	
Обед	Гуляш	100	7,6	6,4	35,29	223	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0	
	Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	112,55	185,54	99,08	18,42	0,01	3,67	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	
	Итого за обед	600	26,37	25,14	106,5	737,57	186,68	497,22	188,19	191,2	0,552	11,65	21	
	День № 5													
	Завтрак	Каша рисовая молочная	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0
		Чай с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0
Масло сливочное		20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0	
Итого за завтрак		490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7	
Овощи натуральные свежие		100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0	
Обед	Плов	250	12,4	6,2	44,56	377	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	60	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	97,4	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	
	Итого за обед:	600	24,2	24,18	106,4	705,86	96,41	298,77	73,43	172	0,382	8,79	60	

Неделя 2														
День № 6														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0	
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0	
	Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0	
	Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7	0
	Овощи натуральные свежие	100	7,6	7,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0	
Обед	Голубцы ленивые	150	4,1	9,8	23,08	138,3	36,08	38	159,44	1,75	0,05	0,81	38,4	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,6	6,86	30,1	229,5	16,64	134,43	47,34	1,55	0,17	0	21	
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	
	Итого за обед	650	26,26	27,64	113,3	730,06	215,1	372,9	261,61	174	0,532	8,01	77,1	0
Завтрак	Каша гречневая	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0	
	Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0	
	Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7	0
	Овощи натуральные свежие	100	7,6	7,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0	
Обед	Гуляш	150	8,9	13,7	25,29	297	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0	
	Макаронные изделия отварные	150	3	4,32	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
	Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0	0	0,6	30	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0	
	Итого за обед:	650	23,66	26	108,4	776,91	83,13	311,68	89,11	172,7	25,532	23,39	21	0
Завтрак	Суп молочный	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0	
	Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0	
	Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7	0
	Овощи натуральные свежие	100	7,6	7,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	43	
Обед	Птица тушеная в том. соусе	150	7,6	42,37	298,71	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02	0	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5,8	7,5	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Итого за обед	300	13,4	49,74	597,42	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02	0	
	Каша дружба	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0	
	Чай с лимоном	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Итого за обед	450	11,0	12,2	49	356,25	329,1	209,2	57,8	1,4	0,1	1,42	17,7	0
Завтрак	Каша дружба	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0	
	Чай с лимоном	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0	
	Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0	
	Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7	0
	Овощи натуральные свежие	100	7,6	7,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	43	
Обед	Птица тушеная в том. соусе	150	7,6	42,37	298,71	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02	0	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5,8	7,5	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Итого за обед	300	13,4	49,74	597,42	1,22	162	0,03	2,43	0,11	0	0,02	0	
	Каша дружба	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0	
	Чай с лимоном	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7	
	Итого за обед	450	11,0	12,2	49	356,25	329,1	209,2	57,8	1,4	0,1	1,42	17,7	0

		490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7
Обед	Итого за завтрак												
	Овощи натуральные свежие	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0
	Шлов из говядины	250	12,8	5,32	63,6	425,8	9	0	0	0	0,6	30	0,01
	Кисель	200	1,52	0	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,16	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	Итого за обед:	600	24,56	23,3	100,7	709,5	46,9	0	0	334	0,884	30	0
Завтрак	День № 10												
	Каша рисовая молочная	250	7,2	9,2	26	225,45	211,6	0	0	0,5	0,1	0,92	0
	Чай с молоком	200	3,8	3	23	130,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0	0,5	17,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	0	2,52	0,14	0
	Масло сливочное	20	1,1	2	0,34	12,9	22	0	0	0,4	0,6	0,7	0
	Итого за завтрак	490	13,62	14,36	59,18	416,15	361	104,6	28,9	1,8	3,22	2,26	17,7
Обед	Овощи натуральные свежие	100	7,6	17,5	26,76	132,26	21,01	95,87	25,93	1,18	0,1	6,7	0,01
	Рыба тушеная	150	6,34	16,82	29,18	291	58,32	0	38,36	1,44	0	24,92	0
	Картофельное пюре	200	0,04	0	24,76	134,2	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,52	0,16	9,84	47	9,9	0	0	2,52	0,14	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	0,48	52,2	14	0	0	165,6	0,072	0	0
	Итого за обед:	700	18,14	34,8	91,02	656,66	109,63	99,47	64,29	170,9	0,322	32,7	0,01