

Утверждаю
Директор МБОУ «Березовская СОШ»
Кукова О.В.



Примерное десятидневное меню для учащихся с ОВЗ МБОУ «Березовская СОШ»

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
302	Гарнир каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,91	9,8	46,9	347,79	0,30		20	21,9	321,0	210,0	7,52
268	Котлета соус томатный	100	9,36	11,49	12,41	188,75		16,75	12,62	42,47	112,73	16,88	1,75
		50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,012	2,12	21,68	5,38	16,81	7,75	0,28
45	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	0,52
	Кисель С	200	1,55		147	111,36		0,60		140,37	115,62	36,3	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			14,37	43,50	16,50	0,55
	итого		28,79	30,32	242,72	898,63	0,382	43,9	54,3	267,49	637,98	303,43	11,06
	обед												
203	Макароны отварные с маслом	200/10	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08			16,80	48,30	10,50	1,05
377	Чай	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	Котлета соус томатный	100	9,36	11,49	12,41	188,75		16,75	12,62	42,47	112,73	16,88	1,75
		50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,012	2,12	21,68	5,38	16,81	7,75	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			14,37	43,50	16,50	0,55
	итого		21,67	24,94	90,07	669,62	0,142	21	47,4	74,78	241,44	69,5	6,01

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак												
	11-18 лет												
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	183	1,54	5,00	44,20	51,00	102,6	35,60	1,14
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	8,43	8,60	18,26	183,75	0,77	1,44	28,53	46,02	134,79	27,06	0,88
45	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	0,52
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	итого		18,34	18,28	85,9	617,77	2,51	31,14	72,73	165,12	331,34	106,89	6,42
	обед												
291	Плов из отварной курицы	200	18,71	10,85	36,8	309	0,12	6,52	21,16	51,76	197,25	60,53	2,22
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	итого		23,19	11,35	81,77	465,9	0,3	7,09	21,16	83,95	84,88	88,76	4,9

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак												
81	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	5,55	9,79	104,29	0,04	12,49		60,03	52,69	26,43	1,26
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	10,7	8,8	6,2	0,9	0,02
349	Компот из сухофруктов С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12		4,0	19,8	70,0	27,4	1,30
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	итого		14,48	20,37	125,48	751,77	0,26	13,33	14,7	105,97	218,39	104,23	4,09
	обед												
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	80,93	0,03		27,00	2,61	61,50	19,01	0,53
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20,0	18,5	81,0	10,0	0,9
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
349	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	итого		13,83	21,56	93,08	494,63	0,19	0,73	47,00	65,09	209,44	62,97	2,68

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак												
52	Салат свекольный	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65		35,46	40,63	20,70	1,32
259	жаркое по домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82		55,38	433,59	86,47	6,79
375	Чай с сахаром	200	1,55		197	111,36				112,3	92,5	36,3	0,96
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	итого		40,26	43,16	257,2	895,47	0,687	49,47		214,64	610,22	159,97	9,62
	обед												
108	Суп с клецками	250	7,63	5,0	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	277,70	394,25	99,50	2,63
401	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435	0,23	0,63	27,5	127,83	186,7	49,91	2,29
386	чай	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	0,60	40,0	248,0	184,0	28,0	0,2
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	итого		28,98	21,98	150,04	914,2	0,6	3,83	107,5	665,73	808,45	193,91	5,67

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак												
	11-18 лет												
303	Каша пшеничная	250	10,53	7,51	64,75	368,75	0,21			40,08	264,95	57,03	4,49
268	тефтели Соус томатный	100	11,83	11,5	3	165,83	0,07	3,73		19,25	57,91	17,58	19,12
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	итого		27,57	19,6	123,91	784,28	0,35	4,46		103,31	389,8	108,57	24,86
	обед												
	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	51,00	102,6	35,60	1,14
268	Котлета соус томатный	100	9,36	11,49	12,41	188,75		16,75	12,62	42,47	112,73	16,88	1,75
		50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,012	2,12	21,68	5,38	16,81	7,75	0,28
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	итого		14,81	17,13	73,66	473,5	1,58	24,6	78,51	131,33	255,58	77,69	3,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак												
45	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	0,52
309	Макароны отварные с маслом	200/10	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08			16,8	48,30	10,50	1,05
246	тефтели	100	11,83	11,5	3	165,83	0,07	3,73		19,25	57,91	17,58	19,12
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	итого		24,78	28,58	85,04	699,51	0,35	28,43		104,15	200,16	72,31	23,37
	обед												
395	Вареники с маслом	250	19,82	5,08	36,44	271	1,82		79,95	73,04	127,68	31,87	0,63
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,20	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	итого		29,36	7,62	64,13	446,5	0,26	0,41	119,93	123,16	213,65	53,66	2,48

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 11-18 лет												
181	Каша манная с маслом	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04	0,27	24,53	15,00	22,5	6,25	0,25
376	чай	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
420	Сосиска в тесте	70	7,13	5,55	20,92	162,47	0,11	0,01		19,0	98,0	25,0	1,30
	итого		14,36	9,68	75,44	446,60	0,20	2,41	24,53	60,83	187,2	60,02	4,23
	обед												
259	Жаркое по домашнему	300	33,35	36,65	25,79	574,41	0,62	42,82		55,38	403,59	86,47	6,79
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		16,15	28,62	13,30	0,48
	хлеб	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	итого		36,26	43,03	69,27	818,62	0,69	50,2		108,61	473,05	123,83	8,19

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак 7-11лет												
128	Пюре картофельное	200	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70,0	58,32	121,84	34,64	1,44
315	Ленивые голубцы	120	10,61	6,81	15,04	164	0,06	15,03	22,0	45,2	133,1	33,0	1,23
376	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	чай	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	итого		19,43	20,13	94,37	564,5	0,31	42,08	92,0	130,35	321,64	96,41	5,35
	обед												
215	омлет	120	14,72	20,70	1,36	256,68	0,08	0,26	305,53	112,91	249	19,01	2,74
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20,0	18,5	81,0	10,0	0,9
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20,0	10,0	22,80	5,60	0,60
376	чай	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого		23,10	40,12	39,31	618,28	0,21	2,49	345,53	156,74	381	46,88	6,37

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак												
96	Рассольник ленинградский	300	2,60	6,24	16,98	143,34	0,16	15,3		38,50	208,75	31,75	1,04
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	10,7	8,8	6,2	0,9	0,02
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
426	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	318	0,16	0,04		21,3	76,8	28,2	1,39
	итого		14,07	22,69	114,36	727,24	0,42	16,11	10,7	112,58	358,69	94,81	3,7
	обед												
309	Макароны отварные	200	6,80	10,0	1,20	269,2	0,08			16,0	46,0	10,0	1,0
288	Курица отварная	120	26,0	16,0	2,40	248,0	0,05		24,0	48,00	172,00	24,00	2,40
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	итого		37,41	26,59	59,76	766,9	0,20	0,73	24,0	107,98	284,94	67,96	4,65

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 11-18 лет												
244	плов из отварной курицы	200	20,27	10,07	38,67	336	0,17	7,35	31,5	40,57	213	60,65	2,1
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-		40	2,4	3		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	итого		24,83	17,82	62,95	558,9	0,35	7,62	71,5	68,07	281,63	88,88	4,8
	обед												
111	Суп вермишелевый	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14		41,40	243,90	18,90	0,66
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,2	96,0	9,45	0,49
375	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	банан	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,00		8,0	28,0	42,0	0,60
	итого		11,40	12,19	64,14	413,15	0,26	11,52	59	202,2	390,03	82,08	3,88

Сборник рецептов для общеобразовательных организаций под редакцией Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011год

