



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МАОУ «М.Горьковская ООШ»

Кумакбаева А.А.

Приказ № 18 от 30.04.2021 г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся ОВЗ (12 лет и старше)
МАОУ «М.Горьковская ООШ» 2020-2021 учебный год
весенний период

День/ № р-ры	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe
ОВЗ (12 лет и старше)														
1 день	Первый завтрак													
261****	Каша боярская (пшениная с изюмом)	220	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108****	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого за 1 завтрак:	480	15,18	31,2	95,08	727,1	0,27	21,96	0,22	1,19	394,3	291	85,6	7,21
	Второй завтрак													
1 12****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4				14		2,8
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1	21,6	186	0,08	24	0,22	1,59	22	46	18	7,2
	Итого за день	880	16,98	32,2	116,38	913,1	0,35	45,96	0,44	2,78	416,3	337	103,6	14,41

День/ № р- ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
ОВЗ (12лет и старше)														
2 день	Первый завтрак													
394М94г	Жаркое по-домашнему	250	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
	Хлеб пшеничный	50	3,34	0,36	22,41	105,75	0,05			0,5	29,25	9	6,3	0,44
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
	Итого за 1 завтрак:	560	28,7	22,53	72,49	606,96	0,35	11,4	17,024	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66
	Второй завтрак													
3М 12г	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
	Йогурт	100	5		6	60			1			60		
	Итого за 2 завтрак	160												
	Итого за день	720	33,7	22,53	78,49	666,96	0,35	11,4	18	0,99	332,54	112,47		57,38

День/ № р-ры	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
ОВЗ (12 лет и старше)														
3 день	Завтрак													
112	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
260	Каша «Дружба»	220	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
614	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого за 1 завтрак:	640	12,98	18,6	77,82	537,5	0,47	41,44	0,24	3,31	321,9	304,6	59,4	5,45
	Второй завтрак													
6	Бутерброд с маслом	60	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,29	2,2
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,1	10	0,02		16	11	9	2,3
	Итого за 2 завтрак	260	25,10	24,51	83,71	635,35	0,32	10	0,02		182,29	263,35	52,29	4,5
	Итого за день	940	25,10	33,11	161,53	1172,85	0,79	51,44	0,26	7,18	504,19	567,35	111,69	9,95

День/ № р- ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe
ОВЗ (12 лет и старше)														
4 день	Завтрак													
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
319	Пудинг творожный запеченный	250	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
502М 13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого за завтрак:	550	12,98	18,6	77,82	537,5	0,47	41,44	0,24	3,31	321,9	304,6	59,4	5,45
	Тортик вафельный	38				208								
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,1		0,06	100	75	11,7	0,12
	Итого за 2 завтрак	238	2,4	2,6	20,54	318,7	0,02	1,1		0,06	100	75	11,7	0,12
	Итого за день	788	15,38	21,2	98,36	856,2	0,67	42,54	0,24	3,17	421,9	379,6	71,1	5,57

День/ № р-ры	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
ОВЗ (12 лет и старше)							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
5 день	Завтрак													
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
4**	Салат из свежих огурцов	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
392****	Фрикадельки из говядины, тушённые в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
241**	Картофельное пюре	200	3.19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого за 1 завтрак	830	17,84	21,85	183,95	608,53	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97
	Второй завтрак													
1 12****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4				14		2,8
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1	21,6	186	0,08	24	0,22	1,59	22	46	18	7,2
	Итого за день	1230	19,64	22,85	225,55	794,53	0,4	75,28	0,39	5,82	275,13	166,05	83,64	15,17

День/ № р-ры	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe
ОВЗ (12 лет и старше)														
6 день	Завтрак													
442*	Говядина в кисло- сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2
426****	Картофель отварной	200	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2
502М13г	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого завтрак	560	27,3	21,86	73,69	601,5	0,343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85
	Второй завтрак													
3М 12г	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,1	10	0,02		16	11	9	2,3
	Итого за 2 завтрак	260	12,87				0,12	10,25	17,02		68,3	26,7	68,35	29,02
	Итого за день	820	40,17	13,76	57,81	396,98	0,46	22,42	34,11	0,01	376,8	85,23	186,6	59,82

День/ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe
ОВЗ (12лет и старше)														
7 день	Завтрак													
298M12г	Голубцы ленивые	250	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108****	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	4,2	4,2	0,33
	Итого за 1завтрак	530	21,55	15,75	83,04	565,34	0,19	21,38	0,08	0,31	330,62	67,72	67,72	7,06
	Второй завтрак													
6	Бутерброд с маслом	60	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,29	2,2
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
	Итого за 2 завтрак	260	19,11	18,76	60,6	477,99	0,26	2,8		3,88	169,83	258,6	47,63	2,49
	Итого за день	790	40,66	34,51	143,64	1043,33	0,45	24,18	0,08	4,19	500,45	326,32	115,35	9,55

День/ № р- ры	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
ОВЗ	(12 лет и старше)													
8	Завтрак													
121	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
253	Каша рисовая вязкая	220	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
614	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого за 1 завтрак	650	9,36	12,86	89,76	517,9	0,45	41,42	0,2	3,31	200,9	169	59,4	5,29
	Второй завтрак													
6	Бутерброд с маслом	60	19,4	18,75	45,29	416,37	0,22			3,87	166,29	252,35	43,29	2,2
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,1	10	0,02		16	11	9	2,3
	Итого за 2 завтрак	260	25,10	24,51	83,71	635,35	0,32	10	0,02		182,29	263,35	52,29	4,5
	Итого за день	910	34,46	37,37	173,47	1153,25	0,87	51,42	0,22	7,18	383,19	432,35	111,69	9,70

День/ № р- ры	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
ОВЗ	(12 лет и старше)													
9	Завтрак													
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
141	Запеканка из творога	250	27,95	9,44	20,94	280,48	0,09	0,7	0,09	0,6	338,98	244,93	40,11	1,35
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
294	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	15,31	61,62	0,004	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого за 1 завтрак	570	36,38	17,29	62,11	551	0,172	3,82	0,138	1,06	545,82	458,58	60,05	2,17
	Второй завтрак													
	Тортик вафельный	38				208								
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,1		0,06	100	75	11,7	0,12
	Итого за 2 завтрак	238	2,4	2,6	20,54	318,7	0,02	1,1		0,06	100	75	11,7	0,12
	Итого за день	608	36,78	19,95	82,65	869,7	0,38	4,92	0,14	1,66	645,82	533,58	71,75	2,39

День/ № р- ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe
ОВЗ	(12 лет и старше)													
10 день	Завтрак													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
347	Фрикадельки рыбные	100	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64
241	Картофельное пюре	200	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
502	Чай с сахаром вареньем, медом (вареньем)	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого за завтрак	680	17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79
	Второй завтрак													
1 12****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4				14		2,8
	Итого за 2 завтрак	400	1,8	1	21,6	186	0,08	24	0,22	1,59	22	46	18	7,2
	Итого за день	1080	19,67	12,04	82,89	601,7	0,32	38,08	0,28	4,11	283,95	147,1	81,2	9,99

