



Утверждаю

В.С.Курбатова

Примерное двенадцатидневное меню (ОВЗ)

МБОУ «Черемуховская СОШ»

На 2022 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ	150/30	6,8	2,6	39,9	209,6	0,2	0,5	0,0	0,6	34,7	35,6	142,2	2,4	181	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	64,0	139,1	2,3	1 519,0	0,8	0,0	0,0	0,0	189,0	108,0	858,6	9,7	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	480	74,1	142,0	77,3	1 883,3	1,1	0,5	0,0	1,4	237,9	160,8	1 042,4	13,9		
Всего за день:		74,1	142,0	77,3	1 883,3	1,1	0,5	0,0	1,4	237,9	160,8	1 042,4	13,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	2,2	38,3	206,7	0,2	0,0	0,0	4,6	21,6	125,8	186,6	4,3	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	50/30	7,2	11,5	8,8	168,6	0,0	1,2	0,0	3,1	14,1	13,5	69,6	1,1	283	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	470	18,7	13,9	86,6	547,4	0,3	1,2	0,0	8,5	53,9	154,4	289,8	6,2		
Всего за день:		18,7	13,9	86,6	547,4	0,3	1,2	0,0	8,5	53,9	154,4	289,8	6,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫС МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ДОЛЬКАМИ)	20	0,3	1,2	1,6	18,3	0,0	0,8	0,0	0,5	6,3	3,8	7,4	0,3	33	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	150/30	6,1	3,6	39,2	213,9	0,1	0,9	0,1	2,1	34,9	14,6	53,4	1,3	202	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,0	9,6	11,6	164,2	0,0	0,3	0,0	1,7	10,4	15,2	82,1	1,3	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	490	17,7	14,7	87,5	551,1	0,2	2,0	0,1	5,1	65,8	50,8	184,5	4,7		
Всего за день:		17,7	14,7	87,5	551,1	0,2	2,0	0,1	5,1	65,8	50,8	184,5	4,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	12,0	16,5	39,6	355,3	0,0	1,5	0,2	3,8	19,0	37,7	151,9	1,4	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	15,3	16,8	74,7	510,0	0,1	1,5	0,2	4,6	33,2	54,9	193,5	3,2		
Всего за день:		15,3	16,8	74,7	510,0	0,1	1,5	0,2	4,6	33,2	54,9	193,5	3,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	24,3	15,1	71,9	519,7	0,2	0,2	0,0	0,8	44,5	30,0	205,6	2,9	391	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	393	27,4	15,3	111,4	691,8	0,3	0,2	0,0	1,6	62,7	45,1	239,2	3,7		
Всего за день:		27,4	15,3	111,4	691,8	0,3	0,2	0,0	1,6	62,7	45,1	239,2	3,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С СОУПОМ	150/30	16,5	3,0	35,7	235,2	0,5	0,5	0,0	7,2	70,0	61,0	154,2	4,8	270	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,7	7,4	139,7	0,0	0,0	0,0	1,7	7,4	13,9	78,6	1,4	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	470	27,4	12,2	75,1	516,5	0,6	0,5	0,0	9,8	89,6	86,5	275,6	8,8		
Всего за день:		27,4	12,2	75,1	516,5	0,6	0,5	0,0	9,8	89,6	86,5	275,6	8,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	11,9	16,5	39,0	352,6	0,0	1,2	0,2	3,8	16,9	35,6	148,7	1,3	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
Итого за прием пищи:	430	15,0	16,7	78,5	524,7	0,1	1,2	0,2	4,6	35,1	50,7	182,3	2,1		
Всего за день:		15,0	16,7	78,5	524,7	0,1	1,2	0,2	4,6	35,1	50,7	182,3	2,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (ДОЛЬКАМИ)	20	0,3	1,2	1,6	18,3	0,0	0,8	0,0	0,5	6,3	3,8	7,4	0,3	33	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	150/30	6,1	3,6	39,2	213,9	0,1	0,9	0,1	2,1	34,9	14,6	53,4	1,3	202	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,3	7,1	8,5	134,5	0,1	8,0	0,1	1,8	40,8	18,9	81,7	1,0	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	-	2008
Итого за прием пищи:	490	19,0	12,2	84,4	521,4	0,3	9,7	0,2	5,2	96,2	54,5	184,1	4,4		
Всего за день:		19,0	12,2	84,4	521,4	0,3	9,7	0,2	5,2	96,2	54,5	184,1	4,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ	150/30	8,8	4,0	40,1	231,4	0,2	0,5	0,0	5,2	26,6	128,8	191,5	4,4	323	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,1	0,0	0,0	0,2	21,7	12,0	97,5	1,2	254	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	480	16,8	18,9	68,2	509,7	0,3	0,5	0,0	5,8	60,9	146,5	306,4	6,4		
Всего за день:		16,8	18,9	68,2	509,7	0,3	0,5	0,0	5,8	60,9	146,5	306,4	6,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40	9,9	12,4	13,8	207,8	0,1	7,5	0,0	1,9	17,1	26,4	117,3	1,4	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	430	12,7	12,9	45,8	349,4	0,2	7,5	0,0	2,8	29,3	38,0	160,1	4,0		
Всего за день:		12,7	12,9	45,8	349,4	0,2	7,5	0,0	2,8	29,3	38,0	160,1	4,0		