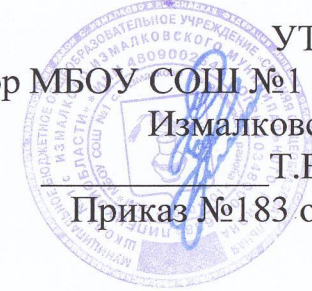


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 с.Измалково
Измалковского района
Т.В. Кузнецова
Приказ №183 от 28.08.2023



Примерное двухнедельное меню
для детей с ОВЗ
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково
Измалковского муниципального района Липецкой области»
на 2023-2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ

								Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
								Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 1														
День 1														
Завтрак	Омлет с сыром	200	27,52	33,2667	4,06667	426,907	442	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		510	33,41	45,4867	44,14667	883,107		526,2	44,93	360,04	6,67	0,208	1,78	59,33
Обед	Салат из белокочанной капусты до 01.03.	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Гуляш мясной (100/75)	175	23,8	19,52	5,74	203	591	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1025	47,51	35,92	136,56	950,12		143,27	202,69	656,93	13,79	0,879	26,82	0,0242
Итого за день		1535	80,92	81,4067	180,70667	1833,227	0	669,47	247,62	1016,97	20,46	1,087	28,6	59,3542
День 2														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	5,88	7,14	35,28	228,9	182	29,4	44,1	117,6	1,47	0,168	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
Итого за завтрак		525	11,86	11,89	64,97	581,5		182,5	61,65	218,7	2,58	0,226	2,94	39
Обед	Суп сливочный рыбный	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-16с-2020	37,75	28,75	122	0,85	0	6,125	110
	Макаронны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Овощи в нарезке	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		950	41,28167	25,86833	133,05167	931,97333	1755	152,297	151,787	434,98	15	0,40567	13,1917	163,954

Итого за день		1475	53,14167	37,75833	198,02167	1513,47333	1755	334,797	213,437	653,68	17,58	0,63167	16,1317	202,954
День 3														
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		515	12,29	10,83	48,19	477,24		337,07	38,67	257,15	1,45	0,138	1,2	75,72
Обед	Икра кабачковая	100	1,26667	0,06667	15,3	66,8	50	28,9333	20,0833	37,9	0,63333	0,03333	2,63333	0
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Рис отварной с маслом	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	3,2	26,3	0	0,7	0	0	0
	Птица тушеная (100/80г)	180	22,06	18,23	5,88	276,25	301	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	я
Итого за обед		1050	38,26667	31,71667	272,07	1074,75		182,843	143,913	328,86	8,25333	0,35233	14,0333	53,7542
Итого за день		1565	50,55667	42,54667	320,26	1551,99	0	519,913	182,583	586,01	9,70333	0,49033	15,2333	129,474
День 4														
Завтрак	Запеканка творожная	200	37,12	24	43,2	372,8	469	301,867	65,2267	459,88	1,12	0,12	0,98667	0,44
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		500	39,69	24,3	71,69	636,8		314,767	75,1267	485,98	2,12	0,168	0,98667	0,44
Обед	Салат из свеклы столовой вареной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (100/75г)	175	18,4933	10,4667	8,70667	200	486	69,48	79,6933	317,947	1,28	0,13333	4,46667	0,01333
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1025	33,8533	28,7667	135,36667	929,95	2278	212,15	206,193	597,727	8,46	0,62233	44,3867	30,6175

Итого за день		1460	24,88	40,54	43,59	802,1		281,62	49,87	464,59	5,07	0,218	1,63	511,91
День 7														
Завтрак	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307	177	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
Итого за завтрак		500	12,95	11,45	83,29	653,8		179,48	100,76	292,46	3,49	0,318	3,03	81
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными (250/25)	275	10,825	5,9	17,4	161,25	54-5с-2020	21,75	32,25	115	1,7325	0,11	9,325	128
	Макаронны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Гуляш мясной (100/75)	175					591							
	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1050	26,53167	12,74333	116,62667	655,87333		84,5467	115,157	247,6	11,9825	0,39567	12,2417	153,204
Итого за день		1550	39,48167	24,19333	199,91667	1309,67333		264,027	215,917	540,06	15,4725	0,71367	15,2717	234,204
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		515	12,29	10,83	48,19	477,24	1375	337,07	38,67	257,15	1,45	0,138	1,2	75,72
	Салат из белокач. капусты до 01.03.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	Плов (с птицей)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		930	37,74	30,51	147,61	1013		156,55	147,44	414,99	8,04	0,429	43,04	60,0042

Итого за день		1445	50,03	41,34	195,8	1490,24		493,62	186,11	672,14	9,49	0,567	44,24	135,724
День 9														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,2	5,1	25,2	163,5	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		500	6,77	5,4	53,69	427,5		33,9	41,4	110,1	2,05	0,168	0	0
Обед	Овощи в нарезке (соленые: помидоры)	100	0,6	0,08	1,4	9	70	19,1	11,6	20	5	0,01	2,9	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1015												
Итого за день		1515	6,77	5,4	53,69	427,5		33,9	41,4	110,1	2,05	0,168	0	0
День 10														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак		525	9,07	8,82	66,67	549,6		159	39,35	168,1	1,58	0,088	2,94	59
Обед	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Икра кабачковая	100	1,26	0,06	15,3	66,8	50	28,9	20	37,9	0,63	0,03	2,6	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0

	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		950	33,69	23,48	156,5	969,04		141,63	149,77	383,78	8,1	0,509	11,37	53,9542
Итого за день		1475	42,76	32,3	223,17	1518,64		300,63	189,12	551,88	9,68	0,597	14,31	112,954
Общее значение за период		15100	463,46328	395,66836	1823,2151	13475,56699		3760,99	1785,48	6207,7	114,756	5,81667	203,693	1566,84
Среднее значение за период (10 дней)	10	1510	46,346328	39,566836	182,32151	1347,556699		376,099	178,548	620,77	11,4756	0,58167	20,3693	156,684