

Согласовано  
директор МБОУ Покровская СОШ №3

Гордиенко Д.В.

Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ  
МБОУ Покровская СОШ №3 2024 г.г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Каша манная жидкая	200	5,72	7,08	36,38	230,540	262
2	Чай с лимоном	200	0,16	0,06	15,2	60,180	629
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,26	15,94	76,200	
<b>обед</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
2	Птица отварная	75	19,53	19,72	0,15	255,750	409
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,423	44,496	303,660	243
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	12,54	47,760	54-1хн
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
<b>Итого:</b>		<b>1205</b>	<b>48,15</b>	<b>47,793</b>	<b>168,886</b>	<b>1293,59</b>	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Сдоба обыкновенная	100	8	5,6	51,8	299,000	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
3	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,000	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
2	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227,000	369
3	Макароны отварные	180	7,002	4,5	44,514	246,870	273
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
	Соль йодированная за день	1,5					
<b>Итого:</b>		<b>1200</b>	<b>43,062</b>	<b>34,25</b>	<b>206,164</b>	<b>1324,68</b>	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Запеканка рисовая из творога с соусом(повидлом)150/20	170	8,595	8,4	42,003	261,000	322
2	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,64	0,17	10,63	50,530	
3	Чай с лимоном	200	0,16	0,06	15,2	60,180	629
<b>обед</b>							
1	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,1	10	6,3	120,000	4
2	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
3	Фрикадельки рыбные	100	14,7	2,1	7,6	108,000	353
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,794	8,352	46,224	291,240	249
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	102,000	528
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
<b>Итого:</b>		<b>1290</b>	<b>41,149</b>	<b>35,057</b>	<b>201,387</b>	<b>1267</b>	

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель

Погорелова Л.А.



**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Сдоба обыкновенная	100	8	5,6	51,8	299,000	
2	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,000	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
<b>обед</b>							
1	Суп из овощей	250	1,85	5,25	11,07	99,650	99
2	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	198,670	415
3	Картофельное пюре	200	4,34	6,9	18,98	196,040	434
4	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
<b>Итого:</b>		<b>1220</b>	<b>35,82</b>	<b>31,25</b>	<b>164,05</b>	<b>1143,92</b>	

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Сдоба промышленного производства	100	12,9	7,2	37,4	268,000	
2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,000	
3	Чай с лимоном	200	0,16	0,06	15,2	60,180	629
<b>обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,000	2
2	Суп с макаронами изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
3	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,1	341,900	411
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	12,54	47,760	54-1хн
	Соль йодированная за день	1,5					
<b>Итого:</b>		<b>1220</b>	<b>37,995</b>	<b>38,68</b>	<b>168,32</b>	<b>1175,39</b>	

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом и сахаром	200	6,06	8,52	42,6	271,120	257
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,26	15,94	76,200	
<b>обед</b>							
1	Овощи по сезон порциями (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13,000	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
3	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,420	412
4	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
7	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
<b>Итого:</b>		<b>1250</b>	<b>36,26</b>	<b>36,79</b>	<b>157,82</b>	<b>1117</b>	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Сдоба промышленного производства	100	12,9	7,2	37,4	268,000	
2	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,000	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
2	Биточки рубленые из птицы	100	15,28	20,15	7,45	269,500	417
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,423	44,496	303,660	243
4	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	102,000	528
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
		<b>1200</b>	<b>50</b>	<b>43,223</b>	<b>188,996</b>	<b>1349,97</b>	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Коржик молочный	75	3,6	10,875	33,75	245,250	
2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,000	
3	Чай с лимоном	200	0,16	0,06	15,2	60,180	629
<b>обед</b>							
1	Суп с макаронами изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
2	Тефтели	100	10,92	29,5	13,45	363,850	423
3	Макароны отварные	180	7,002	4,5	44,514	246,870	273
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
	Соль йодированная за день	1,5					
<b>Итого:</b>		<b>1175</b>	<b>30,717</b>	<b>51,315</b>	<b>184,594</b>	<b>1329,7</b>	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Сдоба промышленного производства	100	12,9	7,2	37,4	268,000	
2	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43,000	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
<b>обед</b>							
1	Суп из овощей	250	1,85	5,25	11,07	99,650	99
2	Наггетсы куринные	100	22,9	10,87	0,65	191,970	326
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,794	8,352	46,224	291,240	249
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	133,800	588
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	2					
<b>Итого:</b>		<b>1200</b>	<b>52,584</b>	<b>32,732</b>	<b>182,404</b>	<b>1243,22</b>	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Коржик молочный	75	3,6	10,875	33,75	245,250	
2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,000	
3	Чай с лимоном	200	0,16	0,06	15,2	60,180	629
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
2	Котлеты рыбные (минтай)	100	12,27	9,64	22,91	228,150	342
3	Рагу из овощей	200	3,05	4,95	18	129,330	18
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
5	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
	Соль йодированная за день	2					
<b>Итого:</b>		<b>1197</b>	<b>27,34</b>	<b>31,9</b>	<b>168,19</b>	<b>1075,96</b>	