

Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ

МБОУ « Антипинская средняя общеобразовательная школа» Тогульского района Алтайского края.

ДЕНЬ 1 (завтрак)



УТВЕРЖДАЮ:

О.А. Смирнова

Пр. № 50/от 2023 по 2024г

17.08.2023г.

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход д (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
311	Каша пшеничная	200	3.53	7.12	44.57	250.30	0.00	1.28	0.00	0.00	136.35	0.00	101.18	1.45		
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.00	104.80	0.00	0.00	0.00	0.00	14.8	87.20	26.00	1.10		
	СОК	200	0.4	0.00	11.50	37.64	0.07	1.32	0.05	1.03	7.40	3.30	3.76	0.14		
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,99</b>	<b>8,32</b>	<b>75,07</b>	<b>392,74</b>	<b>0,07</b>	<b>2,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,03</b>	<b>161,15</b>	<b>90,50</b>	<b>130,94</b>	<b>2,68</b>		

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1																	
9	Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53	0.22	0.00	0.02	0.00	15.57	250.20	81.00	4.73			
45	Бедро цыпленка в соусе	115	19,3	16,00	0,06	221,44	0,06	2,08	0,90	0,00	43,65	149,58	19,25	1,71			
14	Чай	200	0,00	0,00	4,99	19,95	0,00	0,00	0,00	0,00	8,15	0,02	1,79	0,02			
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10			
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,31</b>	<b>23,93</b>	<b>67,95</b>	<b>622,52</b>	<b>0,34</b>	<b>2,08</b>	<b>0,92</b>	<b>0,0</b>	<b>82,17</b>	<b>487,00</b>	<b>128,04</b>	<b>7,56</b>			

**ДЕНЬ 2 (завтрак)**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
20	Бутерброд с маслом и сыром	60	7.8	8.9	18.5	164.90	0.05	0.03	0.12	0.30	207.30	67.80	10.20	1.05		
35	Чай	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7.80</b>	<b>8.90</b>	<b>28.48</b>	<b>203.90</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>0.30</b>	<b>223.6</b>	<b>67.84</b>	<b>13.78</b>	<b>1.09</b>		

**Обед**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
100	Булочка домашняя сыр	80/10	4,56	6,70	24,34	138,49	0,00	0,07	26,00	0,0	6,08	344,91	50,00	0,46		
17	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1.87	4.91	125.25	102.50	0.05	10.29	0.00	0.0	44.38	53.23	26.25	1.19		
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,0	6,4	3,6	0,00	0,18		
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.8	0.06	0.00	0.00	0.0	14.80	87.20	26.00	1.10		
	Фрукт банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	0,00	10,45	0,00	0,0	14,8	0,00	34,7	0,00		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12.28</b>	<b>13,74</b>	<b>233,1</b>	<b>598,59</b>	<b>0.12</b>	<b>21,89</b>	<b>26,00</b>	<b>0.0</b>	<b>86,46</b>	<b>488,94</b>	<b>136,95</b>	<b>2,93</b>		

**ДЕНЬ 3 (Завтрак)**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
33	Макаронны с сыром	125	12.41	8.50	53.04	281.30	0.09	0.23	4.52	0.00	193.64	159.03	20.85	1.45				
75	Нарезка из свежих огурцов	100	0.08	0.10	2.60	14.00	0.03	5.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60				
35	ЧАЙ	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04				
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24.55</b>	<b>90.80</b>	<b>85.52</b>	<b>439.10</b>	<b>0.18</b>	<b>5.23</b>	<b>4.52</b>	<b>0.10</b>	<b>247.74</b>	<b>288.27</b>	<b>64.43</b>	<b>3.19</b>				

**Обед**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
80	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31				
15	Картофельное пюре	180	3.67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,8	30,6	0,00	44,37	103,91	33,3	1,21				
32	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	0,00	0,00	3,5	11,8	146,3	19,4	1,8				
30	Кофейный напиток на молоке	200	2,24	2,1	25,3	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6,00	0,35				
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,0	1,10				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,37</b>	<b>23,66</b>	<b>90,84</b>	<b>669,49</b>	<b>44,01</b>	<b>41,72</b>	<b>30,6</b>	<b>3,55</b>	<b>162,59</b>	<b>521,98</b>	<b>93,8</b>	<b>4,77</b>				

**ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход д (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ККЛ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
23	Каша манная на молоке	160	3.40	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.00	192.17	156.05	23.52	0.30		
133	кофейный напиток на молоке	200	1.95	1.65	10.20	63.45	0.02	0.33	0.00	0.00	75.06	0.00	0.00	0.20		
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.8	87.20	26.00	1.10		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8.41</b>	<b>8.95</b>	<b>49.80</b>	<b>326.89</b>	<b>0.16</b>	<b>1.42</b>	<b>36.72</b>	<b>0.00</b>	<b>282.03</b>	<b>243.25</b>	<b>49.52</b>	<b>1.60</b>		

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ККЛ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
89																	
10	Плов из мяса птицы	250	25,38	21,2 <sub>5</sub>	44,61	471,25	0,08	1,26	60,0	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74			
35	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40			
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,8	87,20	26,00	1,10			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28.64</b>	<b>22,4<sub>5</sub></b>	<b>78,51</b>	<b>604,05</b>	<b>0.14</b>	<b>1,26</b>	<b>60.0</b>	<b>0.00</b>	<b>77,18</b>	<b>336.33</b>	<b>85.38</b>	<b>4.24</b>			

**ДЕНЬ 5 Завтрак**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
309	Каша кукурузная молочная	200	7.44	4.65	16.20	136.41	0.00	21.50	0.00	0.00	40.00	0.00	60.00	1.70		
41	Сыр	10	4.64	5.90	0.00	176.00	0.01	0.14	52.00	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20		
35	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.98	39.00	0.00	.00	0.00	0.00	16.30	0.04	3.58	0.04		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12.08</b>	<b>10.55</b>	<b>26.18</b>	<b>373.41</b>	<b>0.01</b>	<b>21.64</b>	<b>52.00</b>	<b>0.00</b>	<b>232.30</b>	<b>100.04</b>	<b>70.58</b>	<b>1.94</b>		

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
45	Булочка с маслом и сыром	80	2.44	3.75	24.34	102.09	0.00	0.00	0.00	0.00	6.95	0.00	2.06	0.29		
15	Щи с капустой и картофелем на м/б	250	2.10	5.11	16.59	120.75	0.10	7.54	0.00	0.00	26.45	71.65	25.9	0.98		
14	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.4	3.6	0.00	0.18		
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.2	26.0	1.1		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7.64</b>	<b>10.06</b>	<b>85.59</b>	<b>421.84</b>	<b>0.17</b>	<b>8.62</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>54.6</b>	<b>162.45</b>	<b>53.96</b>	<b>2.55</b>		

ДЕНЬ 6 завтрак

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
26	Каша рисовая на молоке	160	2.32	3.96	28.97	161.00	0.02	0.00	20.0	0.00	4.70	50.60	16.40	0.36		
4	нарезка из огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.70	0.00	0.00	13.11	24.01	7.98	0.34		
30	какао на молоке	200	3.38	3.44	14.84	104.52	0.02	10.0	0.02	0.00	127.3	100.48	21.90	0.48		
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.22</b>	<b>12.2</b>	<b>65.14</b>	<b>410.70</b>	<b>0.12</b>	<b>16.7</b>	<b>20.0</b>	<b>0.00</b>	<b>159.91</b>	<b>262.29</b>	<b>72.28</b>	<b>2.28</b>		

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
6	Нарезка из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19,4	0.00	0.00	22,42	16,57	9,10	0.31		
14	Жаркое по	160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.0	0.00	31.10	337.00	65.70	4.03		

	домашнему									0									
2	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	1,10					
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,90	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,00	1,10					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,8</b>	<b>11,7</b>	<b>76,28</b>	<b>543,76</b>	<b>0,29</b>	<b>28,3</b>	<b>24,0</b>	<b>0,00</b>	<b>68,66</b>	<b>440,77</b>	<b>100,8</b>	<b>5,49</b>					

**ДЕНЬ 7 Завтрак**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
302	Каша геркулесовая на молоке	200	8.16	9.84	35.60	264	0.00	0.50	0.00	0.00	137.34	0.00	0.00	1.66		
42	масло сливочное	10	0.00	8.20	0.10	75.00	0.00	0.00	59.0	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00		
24	Сок	200	0.40	0.00	11.50	47.00	0.01	1.00	0.00	0.00	21.00	16.00	11.00	1.1		
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11.62</b>	<b>19.2</b>	<b>67.10</b>	<b>490.8</b>	<b>0.07</b>	<b>1.50</b>	<b>0.59</b>	<b>0.00</b>	<b>174.14</b>	<b>105.20</b>	<b>37.00</b>	<b>3.86</b>		

**ОБЕД**

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
33	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73		0.07	0.00	25.20	0.00	5.83	44.60	25.34	1.33		

11	Тертелги в соусе	80	11.78	12.91	14.90	202.14	0.07	1.13	51.00	0.00	57.80	141.40	28.40	1.27
200	Компот из сухофруктов		0.04	0.00	24.76	24.90	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.00	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21.50</b>	<b>19.53</b>	<b>91.29</b>	<b>624.14</b>	<b>0.21</b>	<b>2.21</b>	<b>76.20</b>	<b>0.00</b>	<b>84.23</b>	<b>276.80</b>	<b>79.74</b>	<b>3.88</b>

ДЕНЬ 8 (ЗАВТРАК)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
297	Каша пшеничная	150	7.89	7.49	40.48	<b>260.9</b>	0.00	1.96	0.00	0.00	194.00	0.00	0.00	1.51		
80	Нарезка из помидор	60	1.10	0.00	4.49	<b>109.96</b>	0.05	17.6	0.00	0.00	16.16	18.24	30.06	0.84		
24	Сок	200	0.40	0.00	11.5	47	0.01	1.00	0.00	0.00	21.00	16.00	11.00	1.1		
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12.45</b>	<b>8.69</b>	<b>76.37</b>	<b>522.66</b>	<b>0.12</b>	<b>20.5</b> <b>6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>245.96</b>	<b>121.44</b>	<b>67.06</b>	<b>4.55</b>		

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
40	Булочка с повидлом	80	3.19	10.1	45.59	138.0	0.00	0.03	0.00	0.00	14.65	0.00	3.64	0.50		
149	Рассольник Петербургский	250	2.00	2.11	16,93	121,75	0.10	7,54	0.00	0.00	24,95	63,3	26,4	0,94		
30	Чай	200	0,00	0,00	9,98	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	0,04	3,58	0,0		







