

СОГЛАСОВАНО

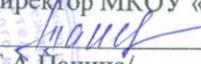
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в Завьяловском,
Баевском, Мамонтовском, Родинском,
Романовском и Ребрихинском районах

 В.А. Шабанова

№5 СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Зеленорощинская СОШ»


Т.А. Панина



**Десятидневное меню для детей с ОВЗ
МКОУ «Зеленорощинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края**

с. Селуянова & С.

1 неделя
1 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
184	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,98	7,48	20,83	167,30	0,05	1,30			121,95		21,57	0,28
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33	0,01	3,67			112,55			18,42
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20			0,9
	Итого	495	26,05	27,97	68,64	669,43	0,25	5,95	77,15		444,0	100	41,15	20,68
ОБЕД														
200	Суп картофельный	250	4,54	4,73	33,8	189,16	0,26	7,19			48,4			1,1
608	Котлета мясная	100	15,55	6,66	3,14	173,05	0,1	0,15	28,75		43,75	166,25	32,13	1,5
336	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	637,02	0,32			10,62		2,02		
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03				10,0			2,20
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,84			15,80			0,9
	Итого:	845	43,75	31,15	220,22	1367,75	0,78	8,18	28,75	10,62	162,62	190,96	45,29	10,81

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	174,02	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
608	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,125	0,188			43,75	166,38	32,123	1,5
66	свекла припущенная нарезка	80	0,86	3,65	5,02	93,9	0,01	5,7			21,09			0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20			0,9
	Итого	655	25,59	33,81	77,35	790,87	0,525	32,028	34		140,54	285,44	69,123	4,72
ОБЕД														
Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порций в грамм.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Суп свекольный	250	4,33	7,21	20,37	201,54	0,24	17,28			89,83			0,96
601	Плов с мясом	200	11,02	13,13	27,23	264,81	0,32	0,72			118,69			0,75
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,99
	Масло сливочное порц	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Хлеб ржаной	75	4,36	0,66	28,60	139,30	0,07	0,00			15,80			0,9
	Банан	100	2,26	0,76	28,5	141,76		15			12		63	0,9
	ИТОГО	845	25,49	41,88	130,39	1042,61	0,67	34,3	118,01		368,72	99	77	4,5

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
679	Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,867	9,357	50,603	305	0,22	2,448	28		242,5	179,24	63,12	2,06
951	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54			50,16			0,06
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Груша	100	0,6	0,76	14,7	68,27	0,03	7,5			17,5		18	3,46
	Итого	595	24,907	24,467	116,823	701,42	0,68	10,628	80		516,26	279,24	88,12	6,68
ОБЕД														
Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порций в грамм.	Белки	жиры	углевод	Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	105,93	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
286	Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	278,75	0,07	1,13	51		23,88	141,4	28,4	0,93
679	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	230,43	0,24	-	0,02		91,11	278	90	5,26
	Огурцы свежие нарезка	50	0,4	0,1	1,3	7	1,5	10			30			0,6
377	Чай с витамином С	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	1,08			112,55			18,42
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,00			20,00			0,966
	ИТОГО	975	16,98	80,42	73,12	916,31	2,07	26,98	51,02		206,05	461,1	136,2	8,576

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
93	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,36	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
301	Птица тушеная	100	12,75	22,45	1,4	345,31	0,05	0,02	43		54,5	132,9	20,30	2,14
126	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70	41,28	3,48
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96			89,71			0,46
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Итого	655	33,77	43,07	108	972,86	0,62	6,1	71		206,5	252,46	89,74	8,53
ОБЕД														
197	Рассольник	200	2,1	5,11	16,59	120,75	0,11	7,54			129,38	71,95	25,9	0,98
636	Голубцы ленивые	250	13,9	14,84	33,25	403,75	0,58	10,46			184,82			1,60
874	Кисель из смеси сухофруктов с витамином С	200	1,36	0	29,02	121,52	0	1,08						4,57
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,03	12			19,2			2,64
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,00			15,80			0,9
	ИТОГО	775	22,2	21,09	119,22	898,82	0,79	31,08			349,2	71,95	25,9	10,69

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
679	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	230,43	0,24	-	0,02		91,11	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	100	9,5	11,7	12,34	278,75	0,07	1,13	51		23,88	141,4	28,40	0,93
15	нарезка из свежих томатов и огурцов	80	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42			11,21	32,88	17,79	0,84
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67			112,55			18,42
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Итого	635	30,04	102,11	85,48	926,85	0,79	25,36	103,02		332,3	552,28	143,19	12,7
ОБЕД														
170	Борщ со свежей капустой	200	3,62	12,93	10,02	167,9	0,05	10,29			35,5	53,23	26,23	1,19
245	Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16		0,41		0,1	44,29	294,74	19,83	0,02
694	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Йогурт (шт)	125	7	3,13	5,13	77	0,04	1	0,03		150	120	18,75	0,13
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,00			15,80			0,9
	ИТОГО	880	35,38	34,36	60,83	862,28	0,39	37,36	37,03	0,1	292,49	587,03	89,98	4,19

2 неделя
1 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	200	3,4	3,96	27,83	197	0,03		20		10,70	38,6	7,9	0,47
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,54			0	45	7	0,08
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	масло слив.порц.	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Банан	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	15			12		63	0,9
	Итого	595	15,66	30,24	120,18	804,76	0,49	15,54	138		63,2	87,6	77,9	2,35

ОБЕД														
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	250	8,64	10,73	30,84	118,62	0,27	4,9	1,02		32,07	34,98	5,42	1,51
301	Птица тушеная с овощами	200	44,125	14,58	36,45	690,63	0,125	0,05			136,25			4,05
874	Кисель с витамином С	200	1,36	0	29,02	121,52	0	1,08						4,57
	Огурцы свежие нарезка	50	0,4	0,1	1,3	7	1,5	10			30			0,6
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,00			15,80			0,9
	Итого	755	58,885	27,06	126,21	1137,77	1,965	16,03	1,02		214,12	34,98	5,42	11,63

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58		17,79	0,615
608	Котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
	хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
874	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0							4,57
	Груша	100	0,6	0,46	14,7	68,27	0,03	7,5			17,5		18	3,46
	Итого	655	24,75	29,35	100,37	783,24	0,57	8,66			120,18	133,1	61,49	10,745
ОБЕД														
87	Суп рыбный с горбушей (св/мор)	200	21,24	1	15,3	178,4	0,108	9,84			24,3			0,858
591	Гуляш	100	7,6	8,81	13,12	253,75	0,4	2,89			56,56			1,6
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,01	25,2		5,83	44,6	25,34	0,08
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67			112,55			18,42
188	Нарезка из помидор со сладким перцем	100	1,5	4,1	3,6	59	0,05	18,1			45			0,8
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	200	0,07	0,00			15,80			0,9
	ИТОГО	955	42,68	19,99	121,44	1007,95	0,698	34,51	25,2		147,49	44,6	25,34	8,808

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность в кал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсянных	200	3,5	3	14,6	276,74	0,071	0,61		0,289	79,3		26,3	0,578
868	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Сдоба	80	4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06			13,65			0,97
	Итого	555	21,31	18,27	107,41	836,24	0,621	13,75	52	0,289	211,26	103,6	33,3	5,66
ОБЕД														
204	Суп картофельный с крупой	250	2	2,23	13,6	110,25	0,08	6,66			20,72			1,02
90	Плов из говядины	200	18,85	15,6	18,63	285,79	0,2			2,05	30,15	273,68	49,17	3,1
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	69,88	21,2	0,99
	Йогурт (шт)	125	7	3,13	5,13	77	0,04	1	0,03		150	120	18,75	0,13
	Хлеб	75	7,76	2,65	53,25	200	0,34	0			148,1			2,4
	итого	850	33,93	24,38	119,59	818,24	0,71	14,93	0,01	2,05	345,25	387,56	101,12	8,59

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
304	Рис отварной рассыпчатый	200	2,16	0,5	24,87	116	0,39	0			98,84			2,39
245	Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16		0,41		0,1	44,29	294,74	19,83	0,02
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67			112,55			18,42
	масло слив. порционное	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Итого	595	325,9	27,11	84,28	729,82	0,85	4,44	221		287,38	71,4	8	22,16
ОБЕД														
226	Суп гороховый	250	0,55	3,36	0,91	167,25	0,28	10,66			59,65			0,02
608	Котлета мясная	100	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58		17,79	0,615
33	Свекла припущенная порционная	80	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70			21,09			0,80
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,99
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,00			20,00			0,96
	ИТОГО		23,1	24	100,5	962,24	0,76	16,7	0,01		342,16	90	31,79	36,6

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
608	Биточки мясные	100	12,44	9,24	12,56	228,75	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
13	Огурцы свежие нарезка	50	0,4	0,1	1,3	7	1,5	10			30			0,6
122	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Итого	625	32,69	19,88	98,02	754,55	2,1	11,23	28		111,8	53,16	60,29	31,98
ОБЕД														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,75	5,21	18,84	181,5	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
304	Плов с птицы	200	11,02	13,13	27,23	328,6	0,32	0,72			118,69			0,75
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,06	0,00			105,72			0,99
	Йогурт (шт)	125	7	3,13	5,13	77	0,04	1	0,03		150	120	18,75	0,13
	Хлеб	75	4,36	0,66	28,60	139,30	0,07	0,00			15,80			0,9
	Итого	850	26,32	22,18	107,59	866,06	0,59	7,88	30,6		426,11	181,98	54,89	4,23