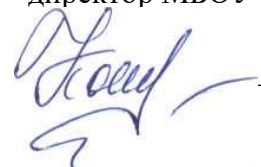


Утверждаю:

директор МБОУ «Черноборская СОШ»

 / Н.В. Капустина



Примерное 10-ти дневное меню для школьников 7-17 лет категория ОВЗ

Меню разработано МБОУ «Черноборская СОШ» в соответствии с требованиями:
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год;

- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе 1-4 классов»

Категория: 7-17 лет ОВЗ

ОВЗ

		витамины(мг)					минеральные вещ-ва(мг)							
	День	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
10	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
3	макароны отварные	180	4,9	4,7	31,4	187,64	0,08	0	28	0	16	49,12	18,28	1,07
	котлета	100	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	3,88	0,06	0,11	17,87	214	30,75	2,92
14	соус красный	50	3,3	2,5	5,05	62,5	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
10	сыр	10	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
	яблоко	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6	0,3	19,2	0	2,7	10,8
	итого	710	26,46	21,91	80,71	713,7	6,72	24,99	77,46	6,08	200,34	381,59	155,13	17,28
	всего	970	29,79	31,18	101,11	966,25	14,12	25,29	140,06	11,55	201,61	386,31	162,13	17,52

витамины(мг)

минеральные вещ-ва(мг)

2 день		выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2	
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04	
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0	
итого		260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24	
обед															
13	Рис отварной	180	2,7	0,18	31,32	140,4	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84		
18	Гуляш с курицей	75	12	11	5	177	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04	
	хлеб	40	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04	
17	кисель	200	0	0	28	116	0	0	0	0	6	0	0	0	
	Булочка домашняя	70	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0	0	0	0,01	1,08	0	0,04	
итого		565	24,4	19,64	113	803,38	12,96	0,74	7,53	226,76	350,94	52,16	0,84	0,12	
всего		825	27,73	28,91	133,4	1055,93	20,36	1,04	70,13	232,23	352,21	56,88	7,84	0,36	
		витамины(мг)							минеральные вещ-ва(мг)						
3 день		выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2	
	хлеб	40	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04	
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0	
итого		250	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24	
обед															
7	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5	
40	Пирог с рыбн.конс. и рисом	100	10,4	14,7	35,1	315	0,08	0	31	1,2	65	112	16	0,8	
	Хлеб	40	4,05	0,5	2,4	121	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1	
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2	
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0	
10	сыр	10	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15	
	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42	0,03	0	2	0,1	10	23	14	0,6	
итого		710	23,62	39,43	94,88	827,53	1,23	21,36	132,8	7,04	269,76	374,69	167,65	6,35	
всего		960	26,95	48,7	115,28	1080,08	8,63	21,66	195,4	12,51	271,03	379,41	174,65	6,59	
		витамины(мг)							минеральные вещ-ва(мг)						
4 день		выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

	завтрак													
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	капуста тушеная	200	5,4	11,8	20,4	204	0,1	44,2	1000	0,4	126,2	104	53	1
	соус красный	50	3,3	2,5	5,05	62,5	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1
	котлета	120	19,8	47	11,7	547	0,48	3,96	84	1,32	57,1	229	33,8	2,52
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	яблоко	100	0,25	0,16	11,4	51,8	0,08	9,96	4,98	0,25	15,9	0	2,2	8,96
	итого	720	32,02	62,53	68,85	1042,85	7,12	67,12	1093,4	7,64	214,47	446,22	117,4	14,82
	всего	980	35,35	71,8	89,25	1295,4	14,52	67,42	1156	13,11	215,74	450,94	124,4	15,06

		витамины(мг)							минеральные вещ-ва(мг)					
5 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	завтрак													
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
	каша гречневая рассыпчатая	200	7,67	5,41	51,45	325			1,6	3,5	19,6	1,86	29,6	1,6
	курица порционная с соусом	100/50	36,22	22,22	0,12	474,48	1,06	1,94	0,16	0,92	32,9	333,6	38,8	32,2
	компот из с/фрук	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	итого	550	47,9	28,9	90,73	1043,9	13,9	61,94	16,96	4,98	86,52	360,62	81,4	34,18
	всего	810	51,23	38,17	111,13	1296,45	21,3	62,24	79,56	10,45	87,79	365,34	88,4	34,42

		витамины(мг)							минеральные вещ-ва(мг)					
6 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	завтрак													
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2

	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
3	макароны отварные	180	4,9	4,7	31,4	187,64	0,08	0	28	0	16	49,12	18,28	1,07
	котлета	100	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	3,88	0,06	0,11	17,87	214	30,75	2,92
14	соус красный	50	3,3	2,5	5,05	62,5	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	итого	680	24,18	17,78	88,01	692,7	6,65	22,88	52,46	6,18	57,14	404,34	119,43	6,93
	всего	940	27,51	27,05	108,41	945,25	14,05	23,18	115,06	11,65	58,41	409,06	126,43	7,17

витамины(мг)

минеральные вещ-ва(мг)

7 день

выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	---	---	---	------	----	---	---	---	----	---	----	----

завтрак

6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
13	Рис отварной	180	2,7	0,18	31,32	140,4	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84	
18	Гуляш с курицей	75	12	11	5	177	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	хлеб	40	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
17	кисель	200	0	0	28	116	0	0	0	0	6	0	0	0
	Булочка домашняя	70	6,63	7,39	42,38	262,76	0,07	0	0	0	0,01	1,08	0	0,04
	итого	565	24,4	19,64	113	803,38	12,96	0,74	7,53	226,76	350,94	52,16	0,84	0,12
	всего	825	27,73	28,91	133,4	1055,93	20,36	1,04	70,13	232,23	352,21	56,88	7,84	0,36

витамины(мг)

минеральные вещ-ва(мг)

8 день

выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	---	---	---	------	----	---	---	---	----	---	----	----

завтрак

6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04

14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
7	рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5
40	Пирог с капустой	100	10,4	14,7	35,1	315	0,08	0	31	1,2	65	112	16	0,8
	Хлеб	40	4,05	0,5	2,4	121	0,06	8,7	0,8	0,2	15	108,5	23,4	2,1
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
10	сыр	10	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	5,25	75	0,15
	итого	610	23,22	39,13	83,98	785,53	1,2	21,36	130,8	6,94	259,76	351,69	153,65	5,75
	всего	870	26,55	48,4	104,38	1038,08	8,6	21,66	193,4	12,41	261,03	356,41	160,65	5,99

витамины(мг)

минеральные вещ-ва(мг)

9 день

выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	---	---	---	------	----	---	---	---	----	---	----	----

завтрак

6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
70	огурцы свежие или соленые	100	1	0,04	2,3	21	0,015	0	1	0,05	5	11,5	7	0,3
84	перловка рассыпчатая	200	4,34	8,38	41	244,32	0,08	0,02	0	0	0	0	0	1,2
	котлета	120	19,8	47	11,7	547	0,48	3,96	84	1,32	57,1	229	33,8	2,52
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	итого	770	29,31	56,69	83,4	1032,87	7,015	64,28	96,6	7,04	96,37	268,22	58,8	4,56
	всего	1030	32,64	65,96	103,8	1285,42	14,415	64,58	159,2	12,51	97,64	272,94	65,8	4,8

витамины(мг)

минеральные вещ-ва(мг)

10 день

выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
-------	---	---	---	------	----	---	---	---	----	---	----	----

завтрак

6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0

	итого	260	3,33	9,27	20,4	252,55	7,4	0,3	62,6	5,47	1,27	4,72	7	0,24
	обед													
	пельмени с маслом	157	17,99	27,8	32,38	451,4	0,02	5,9	80	0,3	42,6	36,2	15	1,4
6	чай	200	0,2	0	14	70,33	0	0,3	0	5,29	0,26	3,64	5	0,2
	хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,04
14	масло сливочное	10	0,06	8,2	0,1	75	1	0	59	0	1	0	2	0
	итого	417	21,32	37,07	52,78	703,95	7,42	6,2	142,6	5,77	43,87	40,92	22	1,64
	всего	677	24,65	46,34	73,18	956,5	14,82	6,5	205,2	11,24	45,14	45,64	29	1,88

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают