



Утверждено

Директор Сафонова Е.А.

МБОУ "Боровихинская СОШ"

Дестидневное меню школьного питания для учащихся с ОВЗ 12-18лет

| № п/п | Наименование | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | | Минеральные вещества | | | | | Витамины (мг) | | | № рецепта | | |
|---------------|--------------------------|--------|---|-------------|-------------|--------------|---|---------------|---|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-------------|---|---------------|--------------|-------------|-----------|--------------|-----|
| | | Г | | Г | | Г | | Г | | ккал | | Са | Мg, мг | P, мг | Fe, мг | A | B-кароти | B1 | C | | | |
| | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | | | | | | | | | | г | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с повидлом | 100 | | 6,6 | 14,4 | 41,1 | | 320,0 | | 0,0 | 0,2 | | | | 21,3 | | | 76,8 | 28,2 | | 1,4 | 426 |
| 2 | Сосиска отварная | 100 | | 4,7 | 7,5 | 0,4 | | 87,9 | | 9,1 | 16,8 | | 73,6 | 0,8 | 18,2 | | | | 0,1 | | | 243 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | | 4,0 | 0,5 | 24,2 | | 116,9 | | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | | 16,8 | 2,6 | | 0,3 | 119 |
| 4 | чай с сахаром | 200 | | 0,5 | | 9,5 | | 40,0 | | 1,4 | 11,1 | | 2,8 | 0,3 | | | | | | | 0,03 | 376 |
| | Итого: | | | 15,8 | 22,4 | 75,2 | | 564,8 | | 10,5 | 28,1 | | 76,4 | 1,4 | 39,5 | | | 93,6 | 30,9 | | 1,7 | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с | 250 | | 7,0 | 2,0 | 11,7 | | 92,8 | | 30,8 | 39,4 | | 200,4 | 1,0 | 1,0 | | | | 0,1 | | 12,5 | 87 |
| 2 | Картофельное пюре | 200 | | 3,2 | 5,0 | 21,1 | | 141,8 | | 28,7 | 38,2 | | 89,5 | 0,9 | 33,2 | | | | 1,2 | | 3,8 | 312 |
| 3 | Шницель из говядины с | 120/30 | | 8,4 | 10,0 | 9,2 | | 162,0 | | 16,0 | 8,3 | | 7,8 | 0,7 | | | | 216,0 | 0,5 | | 0,4 | 268 |
| 4 | огурец свежий | 100 | | 0,4 | 0,1 | 1,3 | | 7,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | | 4,0 | 0,5 | 24,2 | | 116,9 | | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | | 16,8 | 2,6 | | 0,3 | 119 |
| 6 | Напиток их плодов | 200 | | 0,4 | 0,3 | 17,2 | | 72,8 | | 3,4 | 21,3 | | 3,4 | 0,6 | | | | | 0,01 | | 100,0 | 388 |
| 7 | Яблоко свежее | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,4 | | 33,3 | | 9,0 | 16,0 | | 11,0 | 2,2 | | | | | 0,0 | | 10,0 | 338 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | 23,6 | 18,1 | 91,9 | | 626,6 | | 87,9 | 123,2 | | 312,1 | 5,7 | 34,1 | | | 232,8 | 4,4 | | 126,9 | |
| | Всего | | | 39,4 | 40,5 | 167,0 | | 1191,4 | | 151,3 | 98,4 | | 388,6 | 7,1 | 73,6 | | | 326,4 | 35,3 | | 128,7 | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная кукурузная | 250 | | 7,4 | 9,4 | 32,2 | | 240,8 | | 44,1 | 292,8 | | 105,2 | 1,5 | | | | | 0,017 | | | 174 |
| 2 | Компот из изюма | 200 | | 1,3 | 0,1 | 44,7 | | 184,6 | | 26,2 | 40,5 | | 36,6 | 0,9 | | | | | 0,0 | | 1,0 | 348 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | | 4,0 | 0,5 | 24,2 | | 116,9 | | 0,0 | 0,0 | | 0,0 | 0,3 | 0,0 | | | 16,8 | 2,6 | | 0,3 | 119 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----|
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | ПП |
| 6 | Компот из изюма | 200 | 1,3 | 0,1 | 44,7 | 184,6 | 40,5 | 26,2 | 36,6 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 348 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 22,2 | 14,3 | 100,6 | 625,0 | 110,1 | 80,8 | 285,5 | 2,6 | 38,5 | 16,8 | 3,8 | 9,8 | |
| | Всего | | 37,5 | 19,2 | 181,3 | 1118,9 | 414,1 | 126,3 | 393,5 | 4,7 | 38,5 | 33,6 | 6,4 | 10,1 | |

День 5

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творогом | 100 | 12,3 | 7,3 | 38,9 | 269,3 | | | | | | | | | ПП |
| 2 | компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,1 | 27,6 | 114,8 | 32,32 | 17,56 | 21,90 | 0,48 | | | 0,02 | 0,06 | 348 |
| 3 | Банан | 100 | 3,1 | 5,5 | 11,8 | 115,5 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | | | 0,0 | 10,0 | 338 |
| | Итого: | | 16,2 | 12,9 | 78,4 | 499,6 | 40,3 | 59,6 | 49,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 10,1 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----|
| 1 | Суп картофельный с | 250 | 7,0 | 2,0 | 11,7 | 92,8 | 39,4 | 30,8 | 200,4 | 1,0 | 1,0 | | 0,1 | 12,5 | 87 |
| 2 | Каша гречневая | 200 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 | 14,8 | 135,8 | 203,9 | 4,6 | | | 0,2 | | 302 |
| 3 | Птица тушеная с овощами | 120/30 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 | 29,8 | 15,6 | 75,3 | 1,0 | 29,3 | 54,0 | 0,0 | 0,7 | 290 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | ПП |
| 5 | чай с сахаром | 200 | 0,5 | | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | | 0,03 | 376 |
| 7 | Печенье | 20 | 1,7 | 2,3 | 13,9 | 82,9 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 30,4 | 17,0 | 136,5 | 820,1 | 95,2 | 183,6 | 482,5 | 7,2 | 30,3 | 70,8 | 3,0 | 13,5 | |
| | Всего | | 46,5 | 29,8 | 214,9 | 1319,7 | 135,5 | 243,2 | 532,4 | 8,3 | 30,3 | 70,8 | 3,0 | 23,5 | |

День 6

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-----|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная кукурузная | 250 | 7,4 | 9,4 | 32,2 | 240,8 | 292,8 | 44,1 | 105,2 | 1,5 | | | 0,017 | | 174 |
| 2 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | ПП |
| 3 | Напиток из плодов | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | 21,3 | 3,4 | 3,4 | 0,6 | | | 0,01 | 100,0 | 388 |
| | Итого: | | 11,8 | 10,2 | 73,6 | 430,5 | 314,2 | 47,5 | 108,6 | 2,4 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 100,3 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|--------------|-----|
| 1 | Борщ из св. капусты с | 250/5 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 83,0 | 39,8 | 20,9 | 43,7 | 1,0 | | 0,4 | 0,0 | 8,5 | 82 |
| 2 | Пельмени мясные отварные | 250/5 | 3,1 | 5,5 | 11,8 | 115,5 | 88,1 | 31,3 | 61,0 | 1,2 | | 114,4 | 0,0 | 25,6 | 392 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | ПП |
| 4 | огурец свежий | 100 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,1 | | | | | | | | | |
| 5 | чай с сахаром | 200 | 0,5 | | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | | 0,03 | 376 |
| 6 | Банан | 100 | 3,1 | 5,5 | 11,8 | 115,5 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | | | 0,0 | 10,0 | 338 |
| 7 | Кондитерские изделия | 30 | 2,6 | 3,5 | 20,9 | 124,4 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 15,0 | 19,0 | 88,1 | 602,3 | 147,0 | 95,6 | 135,5 | 3,4 | 0,0 | 131,6 | 2,7 | 44,5 | |
| | Всего | | 26,8 | 29,1 | 161,7 | 1032,8 | 461,2 | 143,1 | 244,2 | 5,9 | 0,0 | 148,4 | 5,3 | 144,8 | |

День 7

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|-------|------|-------|-----|------|------|------|-----|-----|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с повидлом | 100 | 6,6 | 14,4 | 41,1 | 320,0 | 0,2 | 0,0 | | | 21,3 | 76,8 | 28,2 | 1,4 | 426 |
| 2 | Каша молочная пшеничная | 250 | 7,3 | 4,3 | 38,3 | 221,0 | 292,8 | 44,1 | 105,2 | 1,5 | | | 0,0 | | 173 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | ПП |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 4 | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | | | | |
| | Итого: | | 18,4 | 19,2 | 113,0 | 697,9 | 304,1 | 45,5 | 108,0 | 2,1 | 21,3 | 93,6 | 30,8 | 0,03 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-----|
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с мясными | 250 | 2,0 | 5,1 | 12,0 | 107,3 | 29,2 | 24,2 | 56,7 | 0,9 | | 0,6 | | | |
| 2 | Жаркое по домашнему | 250 | 16,2 | 18,1 | 16,6 | 295,0 | 30,5 | 42,5 | 205,8 | 3,9 | | | 0,1 | 8,4 | 104 |
| 3 | Помидор свежий | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | | | | | | | 0,1 | 6,8 | 259 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | 119 |
| 5 | Какао с молоком стуженым | 200 | 3,7 | 2,6 | 25,1 | 138,4 | 158,7 | 29,3 | 132,0 | 2,4 | | | 0,0 | 1,5 | 379 |
| 6 | Печенье замяное | 20 | 2,0 | 2,0 | 14,0 | 83,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | | | 0,0 | 10,0 | 338 |
| 8 | Яблоко свежее | 100 | | 7,0 | 44,0 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 28,3 | 28,3 | 100,3 | 793,0 | 226,3 | 138,0 | 422,5 | 8,1 | 0,0 | 17,4 | 2,9 | 26,9 | |
| | Всего | | 46,7 | 47,5 | 213,3 | 1490,9 | 530,4 | 183,5 | 530,5 | 10,2 | 21,3 | 111,0 | 33,7 | 28,6 | |

День 8

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-----|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с | 250 | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120,0 | 130,4 | 21,3 | 109,5 | 0,5 | 26,4 | | 0,1 | 0,7 | 120 |
| 2 | Компот из изюма | 200 | 1,3 | 0,1 | 44,7 | 184,6 | 40,5 | 26,2 | 36,6 | 0,9 | | | | 1,0 | 348 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,00 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | 119 |
| | Итого: | | 9,6 | 4,4 | 83,2 | 421,5 | 170,9 | 47,5 | 146,1 | 1,7 | 26,4 | 16,8 | 2,7 | 2,0 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-----|
| 1 | Суп картофельный с | 250 | 3,6 | 3,8 | 5,6 | 69,6 | | | | | | | | | |
| 2 | Рис припущенный с маслом | 200/5 | 3,6 | 4,3 | 36,7 | 199,9 | 2,4 | 19,0 | 60,6 | 0,5 | | | 0,02 | | 108 |
| 3 | Фрикадельки из говядины с | 120/30 | 21,3 | 9,9 | 0,9 | 178,1 | 29,8 | 15,6 | 75,3 | 1,0 | 29,3 | 54,0 | 0,04 | 0,66 | 305 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 0,3 | 280 |
| 5 | огурец свежий | 100 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,1 | | | | | | | | | 119 |
| 6 | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | | | 0,03 | 376 |
| | Итого: | | 33,4 | 18,6 | 78,0 | 611,6 | 43,4 | 36,0 | 138,7 | 2,2 | 29,3 | 70,8 | 2,7 | 1,0 | |
| | Всего | | 43,1 | 23,0 | 161,2 | 1033,2 | 214,3 | 83,5 | 284,8 | 3,9 | 55,7 | 87,6 | 5,4 | 3,0 | |

День 9

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Будочка с повидлом | 100 | 6,6 | 14,4 | 41,1 | 320,0 | 0,2 | 0,0 | | | 21,3 | 76,8 | 28,2 | 1,4 | 426 |
| 2 | Груша свежая | 100 | 0,2 | 7,7 | 34,1 | 19,0 | 12,0 | 16,0 | 2,3 | | | | 0,0 | 5,0 | 338 |
| 3 | Напиток их плодов | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | 21,3 | 3,4 | 3,4 | 0,6 | | | 0,01 | 100,0 | 388 |
| | Итого: | | 7,0 | 14,9 | 66,1 | 426,9 | 40,5 | 15,5 | 19,4 | 2,9 | 21,3 | 76,8 | 28,2 | 106,4 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------|-----|------|------|------|-------|-------|------|-------|-----|------|--|-----|-----|-------|
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Творожная запеканка | 250 | 20,5 | 15,5 | 39,2 | 120,0 | 136,9 | 18,6 | 150,6 | 0,5 | 45,5 | | 0,0 | 0,3 | 223,0 |
| 2 | Картофельное пюре | 200 | 3,2 | 5,0 | 21,1 | 141,8 | 38,2 | 28,7 | 89,5 | 0,9 | 33,2 | | 1,2 | 3,8 | 312 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 3 | Рыба, тушенная с овощами | 120/30 | 9,8 | 5,0 | 3,8 | 105,0 | 31,4 | 26,0 | 159,4 | 0,6 | 5,3 | 0,0 | 4,7 | 229 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | ИП |
| 5 | Помидор свежий | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | | | | | | | | |
| 6 | Компот из кураги | 200 | 0,8 | 0,1 | 27,6 | 114,8 | 32,32 | 17,56 | 21,90 | 0,48 | | 0,02 | 0,06 | 348 |
| | Итого: | | 38,6 | 26,0 | 117,4 | 607,0 | 238,9 | 90,8 | 421,4 | 2,7 | 84,0 | 16,8 | 3,9 | 9,2 |
| | Всего | | 45,6 | 40,9 | 183,5 | 1033,9 | 279,4 | 106,3 | 440,8 | 5,6 | 105,3 | 93,6 | 32,1 | 115,5 |

День 10

завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|
| 1 | Бутерброд с сыром | 60 | 5,8 | 8,3 | 14,8 | 157,0 | 139,2 | 9,5 | 96,0 | 0,5 | 59,0 | 0,04 | 0,1 | 3 |
| 2 | Омлет натуральный | 140 | 6,9 | 9,7 | 1,3 | 119,8 | 52,7 | 8,9 | 116,2 | 1,3 | 148,7 | 0,0 | 0,1 | 210 |
| 3 | Какао с молоком стуженым | 200 | 3,7 | 2,6 | 25,1 | 138,4 | 158,7 | 29,3 | 132,0 | 2,4 | | 0,03 | 1,5 | 379 |
| 4 | Банан | 100 | 1,1 | 0,4 | 15,8 | 70,9 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | | 0,0 | 10,0 | 338 |
| | Итого: | | 17,5 | 20,9 | 57,0 | 486,1 | 358,6 | 89,7 | 372,2 | 4,8 | 207,7 | 0,0 | 0,2 | 11,7 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 1 | Суп картофельный с | 250 | 7,0 | 2,0 | 11,7 | 92,8 | 39,4 | 30,8 | 200,4 | 1,0 | 1,0 | 0,1 | 12,5 | 87 |
| 2 | Макаронные изделия | 250 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 11,2 | 8,6 | 37,2 | 0,9 | | 0,1 | | 202 |
| 3 | Гуляш из отварного мяса с | 120/30 | 9,5 | 9,2 | 3,0 | 132,7 | 16,8 | 9,1 | 73,6 | 0,8 | 18,2 | 0,1 | | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | ИП |
| 6 | Компот из изюма | 200 | 1,3 | 0,1 | 44,7 | 184,6 | 40,5 | 26,2 | 36,6 | 0,9 | | 0,0 | 1,0 | 348 |
| | Итого: | | 26,8 | 19,3 | 112,0 | 728,9 | 107,9 | 74,7 | 347,8 | 3,8 | 19,1 | 16,8 | 2,9 | 13,8 |
| | Всего | | 44,3 | 40,3 | 169,0 | 1214,9 | 466,5 | 164,4 | 720,0 | 8,6 | 226,8 | 16,8 | 3,0 | 25,5 |