



МБОУ "Боровихинская СОШ"

Дестидневное меню школьного питания для учащихся с ОВЗ 7-11лет

| № п/п | Наименование | Выход | | Белки | Жиры | Углево ды | Энерге тическ ая | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | | № рецепта |
|---------|--|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------------|----------------------|-------------|------------|-------------|---------------|-------------|------------|-----------|
| | | г | г | | | | | г | г | г | г | г | г | г | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с повидлом объемная | 100 | 6,6 | 14,4 | 41,1 | 320,0 | 0,2 | 0,0 | | | 21,3 | 76,8 | 28,2 | 1,4 | 426 |
| 2 | Сосиска отварная | 100 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | 87,9 | 16,8 | 9,1 | 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 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | | 0,03 | 376 |
| | Итого: | | 15,8 | 22,4 | 75,2 | 564,8 | 28,1 | 10,5 | 76,4 | 1,4 | 39,5 | 93,6 | 30,9 | 1,7 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 7,0 | 2,0 | 11,7 | 92,8 | 39,4 | 30,8 | 200,4 | 1,0 | 1,0 | | 0,1 | 12,5 | 87 |
| 2 | Картофельное пюре | 155 | 3,2 | 5,0 | 21,1 | 141,8 | 38,2 | 28,7 | 89,5 | 0,9 | 33,2 | | 1,2 | 3,8 | 312 |
| 3 | Шницель из говядины с овощами | 120/30 | 8,4 | 10,0 | 9,2 | 162,0 | 8,3 | 16,0 | 7,8 | 0,7 | | 216,0 | 0,5 | 0,4 | 268 |
| 4 | огурец свежий | 50 | 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 шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | 21,3 | 3,4 | 3,4 | 0,6 | | | 0,01 | 100,0 | 388 |
| 7 | Яблоко свежее | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 33,3 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | | 0,0 | 10,0 | 338 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| 5 | 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 |
| 7 | Кондитерские изделия | 50 | 4,3 | 5,7 | 34,9 | 207,3 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 26,2 | 24,5 | 121,3 | 827,4 | 93,8 | 70,5 | 221,3 | 4,0 | 0,0 | 17,2 | 2,7 | 9,2 |
| | Всего | | 40,3 | 48,0 | 170,0 | 1289,6 | 313,6 | 112,9 | 492,0 | 8,0 | 188,7 | 17,2 | 2,8 | 10,8 |

День 4

завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| 1 | Каша молочная рисовая | 200/20 | 10,8 | 4,4 | 47,0 | 337,0 | 292,8 | 44,1 | 105,2 | 1,5 | | 0,017 | | |
| 2 | Хлеб из муки пшеничной чай с сахаром | 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 |
| 3 | | 200 | 0,5 | | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | | 0,03 |
| | Итого: | | 15,3 | 4,9 | 80,7 | 493,9 | 303,9 | 45,5 | 108,0 | 2,1 | 0,0 | 16,8 | 2,6 | 0,3 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,6 | 3,8 | 5,6 | 69,6 | | | | | | | | 108 |
| 2 | Картофельное пюре | 155 | 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 | 100/30 | 9,8 | 5,0 | 3,8 | 105,0 | 31,4 | 26,0 | 159,4 | 0,6 | 5,3 | 0,0 | 4,7 | 229 |
| 4 | огурец свежий | 60 | 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 |
| 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 |
| 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 | Вагрушка 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 | Творожный сырок | 50 | 7,5 | 4,0 | 5,8 | 89,0 | 74,0 | 10,5 | 99,0 | 0,2 | 20,0 | 0,02 | 0,25 | ПП |
| | Итого: | | 20,6 | 11,4 | 72,3 | 473,1 | 106,3 | 28,1 | 120,9 | 0,7 | 20,0 | 0,0 | 0,3 | |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 1 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 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 | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 | 14,8 | 135,8 | 203,9 | 4,6 | | 0,2 | | 302 |
| 3 | Птица тушенная с овощами | 100/30 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 | 29,8 | 15,6 | 75,3 | 1,0 | 29,3 | 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 |
| 5 | чай с сахаром | 200 | 0,5 | | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | | 0,03 |
| 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 |

| | | 50,9 | 28,3 | 208,8 | 1293,2 | 201,5 | 211,7 | 603,4 | 7,9 | 50,3 | 70,8 | 3,0 | 13,8 |
|----------------|--|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| Всего | | | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная кукурузная | 200 | 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 | 16,8 | 2,6 | 174 |
| 3 | Напиток их плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | 21,3 | 3,4 | 3,4 | 0,6 | | 0,01 | 388 |
| | Итого: | | 11,8 | 10,2 | 73,6 | 430,5 | 314,2 | 47,5 | 108,6 | 2,4 | 16,8 | 2,6 | 100,3 |
| обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ из св. капусты с картофелем и со сметаной | 200/5 | 1,4 | 3,9 | 8,7 | 83,0 | 39,8 | 20,9 | 43,7 | 1,0 | 0,4 | 0,0 | 8,5 |
| 2 | Пельмени мясные отварные с маслом | 150/5 | 3,1 | 5,5 | 11,8 | 115,5 | 88,1 | 31,3 | 61,0 | 1,2 | 114,4 | 0,0 | 25,6 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 16,8 | 2,6 | 392 |
| 4 | огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,1 | | | | | | | 174 |
| 5 | чай с сахаром | 200 | 0,5 | 9,5 | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | 376 |
| 6 | Банан | 100 | 3,1 | 5,5 | 11,8 | 115,5 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | | 0,0 | 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 | 131,6 | 2,7 | 44,5 |
| | Всего | | 26,8 | 29,1 | 161,7 | 1032,8 | 461,2 | 143,1 | 244,2 | 5,9 | 148,4 | 5,3 | 144,8 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с повидлом объемная | 100 | 6,6 | 14,4 | 41,1 | 320,0 | 0,2 | 0,0 | | | 21,3 | 28,2 | 1,4 |
| 2 | Каша молочная пшеничная | 200 | 7,3 | 4,3 | 38,3 | 221,0 | 292,8 | 44,1 | 105,2 | 1,5 | | 0,0 | 426 |
| 3 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 16,8 | 2,6 | 173 |
| 4 | чай с сахаром | 200 | 0,5 | | 9,5 | 40,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,3 | | | 173 |
| | Итого: | | 18,4 | 19,2 | 113,0 | 697,9 | 304,1 | 45,5 | 108,0 | 2,1 | 21,3 | 30,8 | 1,7 |
| обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 2,0 | 5,1 | 12,0 | 107,3 | 29,2 | 24,2 | 56,7 | 0,9 | 0,6 | 0,1 | 8,4 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 200 | 16,2 | 18,1 | 16,6 | 295,0 | 30,5 | 42,5 | 205,8 | 3,9 | | 0,1 | 6,8 |
| 3 | Помидор свежий | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | | | | | | | 259 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 80 | 4,0 | 0,5 | 24,2 | 116,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 16,8 | 2,6 | 173 |
| 5 | Какао с молоком стущеным | 200 | 3,7 | 2,6 | 25,1 | 138,4 | 158,7 | 29,3 | 132,0 | 2,4 | | 0,0 | 379 |
| 6 | Печенье затяжное | 20 | 2,0 | 2,0 | 14,0 | 83,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 | | 0,0 | 10,0 |
| 8 | Яблоко свежее | 100 | | | 7,0 | 44,0 | | | | | | | 338 |

