

Согласовано:

Директор

МАОУ "Кичменгско-Городецкая средняя школа"

Шабакова



Утверждаю:

Директор ООО Радуга"

Квашнина Н.В



Перспективное меню на 10 дней 12-18 лет для детей с ОВЗ по МАОУ "Кичменгско-Городецкая средняя школа" на 2024/2025 учебный год

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)										ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
День 1																						
Завтрак																						
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95		
54-1г	Изделия макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,11	0	178,8	64,56	14,4	8,64	49,2	0,88	25,2	0,07	14,4		
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7		
	пром. Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0		
	Итого:	505	22,79	11,78	62,75	449,04	0,21	0,16	308,46	0,13	2,51	547,35	339,01	75,55	75,93	201,95	3,55	60,2	19,49	110,1		
Завтрак 2																						
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	0,18	0,07	121,5	0	5,95	119,75	478	33,75	36,25	100,5	18,5	20	2,5	36		
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0		
пром.	Сок	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0		
	Итого:	475	7,31	5,33	40,09	237,28	0,28	0,13	122,46	0	7,2	239,1	528,35	69,5	45,14	135,55	19,49	20	9,7	36		
День 2																						
Завтрак																						
54-7к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35		
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0		
пром.	Напиток "Витошка"	200	0	0,0	24,0	95	0,3	0,34	0,13	1,68	20,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого:	425	10,21	10,4	73,89	428,48	0,58	0,55	41,73	1,81	20,69	457,25	251,25	158,25	56,69	218,25	2,22	52	10,31	35		
Завтрак 2																						
54-8м	Тефтели мясные	100	13,7	11,83	8,33	195,16	0,07	0,03	8,1	0,03	1,32	173,33	248,33	18,33	18,33	140	2	18,33	0,87	56,67		
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	0,25	0,12	23,4	0,12	0	177,8	262,8	18	144	217,2	4,8	26,4	4,2	19,2		
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0		
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7		
	Итого:	530	26,71	20,19	72,75	579,78	0,43	0,22	63,88	0,4	3,2	473,68	612,08	76,78	178,62	403,95	8,6	45,18	12,4	78,82		
День 3																						
Завтрак																						
54-4м	Котлета мясная	100	18,28	17,48	16,54	295,08	0,08	0,16	22,14	0,1	0,12	248	294,6	40	66,68	184	2,6	20	3,94	61,4		
54-1г	Изделия макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,11	0	178,8	64,56	14,4	8,64	49,2	0,88	25,2	0,07	14,4		
639	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,0	1,2	0	1,6	8,0	92,5	58,0	3,1	3,8	0,8	0,8	0,1	3,2		
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0		
	Итого:	505	26,82	23,7	78,12	631,32	0,26	0,27	45,42	0,21	1,77	553	486,91	143,65	86,11	269,25	5,17	46	11,31	79		
Завтрак 2																						
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25		
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0		
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7		
	Итого:	475	4,61	6,63	35,52	219,81	0,18	0,14	130,38	0	8,14	365,55	484,2	64,4	37,04	105	2,56	20,75	8,16	35,95		
№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)										ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 4																				
Завтрак																				
54-12м	Плов с курицей	250	34,13	10,13	41,5	393,25	0,1	0,1	183,75	0	2,95	363,75	478,75	25	135	292,5	2,53	50	34,38	211,3
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
19	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	0,3	0,13	1,68	20,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Итого:		475	36,04	10,33	77,79	546,83	0,5	0,5	183,88	1,68	23,1	482	514	56,25	142,69	324,75	3,43	50	41,58	211,3
Завтрак 2																				
54-7к	Каша пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Итого:		425	10,51	10,4	56,59	361,38	0,28	0,22	41,98	0,13	1,75	458,55	281,45	165,15	61,29	226,75	2,99	52	10,33	35,7
День 5																				
Завтрак																				
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	0,25	0,12	23,4	0,12	0	177,8	262,8	18	144	217,2	4,8	26,4	4,2	19,2
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
Итого:		505	26,31	13,46	66,59	493,32	0,39	0,24	309,78	0,14	2,51	546,35	537,25	79,15	211,29	369,95	7,47	61,4	23,62	114,9
Завтрак 2																				
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	0,18	0,07	121,5	0	5,95	119,75	478	33,75	36,25	100,5	18,5	20	2,5	36
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
20	Напиток "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	0,34	0,13	1,68	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		475	7,21	5,23	56,19	299,58	0,58	0,47	121,63	1,68	27	238	513,25	65	43,94	132,75	19,4	20	9,7	36
День 6																				
Завтрак																				
54-2м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	0,07	0,08	6,29	0	0,63	210,67	229,33	29,33	64	144	1,37	17,33	18,4	102,67
54-1г	Изделия макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,11	0	178,8	64,56	14,4	8,64	49,2	0,88	25,2	0,07	14,4
639	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,0	1,2	0	1,6	8,0	92,5	58,0	3,1	3,8	0,8	0,8	0,1	3,2
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
Итого:		505	27,74	10,49	75,05	504,77	0,25	0,19	29,57	0,11	2,28	515,67	421,64	132,98	83,43	229,25	3,94	43,33	25,77	120,27
Завтрак 2																				
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	0,08	0,07	130	0	6,93	246	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Итого:		475	4,61	6,63	35,52	219,81	0,18	0,14	130,38	0	8,14	365,55	484,2	64,4	37,04	105	2,56	20,75	8,16	35,95
№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)								
реп.*	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 7																				
Завтрак																				
4-25.1	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,15	26,4	0,05	1,61	342	170	149	28	134	0,42	51	6,2	39
пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
пром.	Пирожок с котлетой	100	13,33	14,67	49,33	389,33	0	0,2	86,66	0,4	0,13	134,67	64	74,4	11,73	105,47	0,53	20,8	13,33	0
Итого:		500	18,73	20,17	85,93	606,53	0,05	0,35	114,02	0,45	2,94	477,77	249,1	227,9	40,93	242,27	1,04	71,8	19,53	39
Завтрак 2																				
54-13	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71,35	0,05	3,75	140,25	0	13,45	118,5	303	33,25	19	37,5	0,68	18,75	0,27	25,75
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Итого:		475	3,89	4,13	26,32	157,83	0,15	3,82	0,38	0	14,66	238,05	368,45	71,4	31,29	78,25	2,35	18,75	7,49	26,45
День 8																				
Завтрак																				
54-8м	Тефтели мясные	100	13,6	11,83	8,33	195,16	0,06	0,08	8,1	0,03	1,32	208	248,33	18,33	18,33	140	2	18,33	0,87	56,67

54-6г	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0,04	22,08	0,11	0	183,6	55,92	8,28	28,8	87,6	0,59	25,2	8,69	32,4	
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25	
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0	
19	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	0,3	0,13	1,68	20,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
Итого:		530	20,78	18,39	90,65	610,64	0,51	0,52	62,31	2,07	22,14	512,85	375	60,16	58,82	265,85	3,62	43,98	16,87	91,32	
Завтрак 2																					
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146	0,18	0,07	121,5	0	5,95	119,75	478	33,75	36,25	100,5	18,5	20	2,5	36	
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0	
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Итого:		475	7,51	5,23	38,89	232,48	0,28	0,14	121,88	0	7,16	239,3	543,45	71,9	48,54	141,25	20,17	20	9,72	36,7	
День 9																					
Завтрак																					
54-2м	Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	0,07	0,08	6,29	0	0,63	210,67	229,33	29,33	64	144	1,37	17,33	18,4	102,67	
54-1г	Изделия макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0,04	22,08	0,11	0	178,8	64,56	14,4	8,64	49,2	0,88	25,2	0,07	14,4	
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25	
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0	
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Итого:		530	28,72	10,95	74,05	508,87	0,25	0,19	60,75	0,36	2,51	512,02	394,84	84,18	88,93	239,95	4,05	42,98	25,8	120,02	
Завтрак 2																					
54-7к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0	
пром.	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,1	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0	
Итого:		425	10,31	10,5	57,79	366,18	0,28	0,21	42,56	0,13	1,79	458,35	266,35	162,75	57,89	221,05	2,31	52	10,31	35	
Итого:																					
№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.	Витамины** (мг)					Минеральные вещества** (мг)									
реп.*	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 10																					
Завтрак																					
54-4м	Котлета мясная	100	18,28	17,48	16,54	295,08	0,08	0,16	22,14	0,1	0,12	248	294,6	40	66,68	184	2,6	20	3,94	61,4	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,27	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,4	750	46,8	33,6	100,8	1,2	33,6	0,96	51,6	
4-3соу	Соус красный основной	25	0,83	0,6	2,23	17,7	0,01	0	32	0,25	0,67	3,0	35,5	2,3	4,0	6,0	0,13	0,45	0,11	2,25	
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0	
54-гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	
Итого:		530	25,16	24,52	61,52	566,53	0,33	0,36	83,08	0,46	14,24	564,95	1145,55	127,25	116,57	331,55	5,6	54,05	12,23	115,95	
Завтрак 2																					
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	0,11	0,07	59,54	0	8,6	118,4	513	17,25	26	68,25	1,08	21	0,29	41	
пром.	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,2	12,29	58,58	0,1	0,06	0	0	0,05	118,25	35,25	31,25	7,69	32,25	0,9	0	7,2	0	
19	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	0,3	0,13	1,68	20,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
Итого:		475	5,06	2,9	58,94	281,08	0,51	0,47	59,67	1,68	28,75	236,65	548,25	48,5	33,69	100,5	1,98	21	7,49	41	

Примечание:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организациях:
Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.