Утверждаю
Директор МБОУ Зимаревская СОШ Л.В. Большакова
"28" августа 2023 г

Приказ № 74 от 28.08.2023г

Меню для учащихся с ОВЗ
МБОУ Зимаревская СОШ

							Витамины				Минеральные вещества				
№	**День1**	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	2,74	6,57	37,37	210,34	0,00	0,50	24,30	0,20	114,70	142,90	32,70	0,50	174
2	Бутерброд с сыром	70,00	7,60	4,30	23,70	168,00	0,00	0,00	59,00	0,00	106,00	0,09	4,80	0,12	3
3	Какао с молоком	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	382
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
5	апельсин	220,00	1,88	0,41	16,22	84,00	0,07	52,80	0,00	0,00	67,32	45,54	25,74	0,59	
			21,22	**15,89**	**116,62**	**696,67**	**0,11**	**54,60**	**83,31**	**0,50**	**414,72**	**295,33**	**79,84**	**1,97**	
	Обед														
1	салат из моркови	80	0,96	5,60	7,75	84,70	0,05	2,61	0,02	0,00	19,20	0,00	26,40	0,48	7
2	пельмени отварные	200	24,40	18,40	54,40	512,00	0,18	0,28	0,00	0,00	20,88	0,00	0,00	1,87	ттн
3	чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	382
	Итого		**25,46**	**24,03**	**72,05**	**631,70**	**0,23**	**2,89**	**0,02**	**0,00**	**46,08**	**0,00**	**26,40**	**2,75**	
	Итого за день	**1150**	**46,68**	**39,92**	**188,67**	**1328,37**	**0,34**	**57,49**	**83,33**	**0,50**	**460,80**	**295,33**	**106,24**	**4,72**	
							Витамины				Минеральные вещества				

№	День2	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	Котлета мясная из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	131,10	25,70	1,20	608
2	чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,70	77,55	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	376
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
4	Овощи натуральные с маслом	100	0,44	5,35	6,40	90,43	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30	70
5	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,71	2,52	43,80	213,00	0,00	0,00	1,54	3,42	19,60	29,54	1,90	0,16	302
	Итого		**29,12**	**22,28**	**123,14**	**776,48**	**0,08**	**5,12**	**24,54**	**3,72**	**76,80**	**177,44**	**37,20**	**2,26**	
	Обед														
1	жаркое по-домашнему	230	24,20	21,30	37,50	441,40	0,00	47,40	0,00	0,00	0,00	3,90	0,00	5,00	229
2	Какао с молоком	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	379
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**31,77**	**25,52**	**87,39**	**707,60**	**0,04**	**48,70**	**0,01**	**0,30**	**126,70**	**110,70**	**16,60**	**5,76**	
	Итого за день	**950**	**60,89**	**47,80**	**210,53**	**1484,08**	**0,12**	**53,82**	**24,55**	**4,02**	**203,50**	**288,14**	**53,80**	**8,02**	
							Витамины				Минеральные вещества				

№	День3	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	вареники с картофелем и маслом	205,00	8,00	11,00	34,00	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттн
2	чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,04	10,20	41,00	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	0,00	0,00	0,08	377
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**12,25**	**11,54**	**68,60**	**422,00**	**0,00**	**2,80**	**0,00**	**0,30**	**7,80**	**16,80**	**2,60**	**0,28**	
	Обед														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,90	7,73	6,35	120,80	0,00	30,40	4,00	0,10	44,00	55,00	7,00	0,80	88

2	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	29,20	155,20	2,40	0,60	15,00	0,00	141,30	114,80	30,00	1,70	379
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
4	яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттн
	Итого		**13,35**	**16,40**	**64,25**	**464,10**	**2,40**	**31,00**	**19,00**	**0,40**	**190,00**	**186,60**	**39,60**	**2,70**	
	Итого за день	**980**	**25,60**	**27,94**	**132,85**	**886,10**	**2,40**	**33,80**	**19,00**	**0,70**	**197,80**	**203,40**	**42,20**	**2,98**	
							Витамины				Минеральные вещества				
№	**День4**	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	макаронные изделия отварные с маслом	207,00	17,54	14,70	95,86	673,02	0,32	0,00	0,00	10,68	3,10	146,74	27,40	3,10	309
2	Кисель из яблок	200,00	0,11	0,12	25,10	119,20	0,06	3,00	0,05	3,50	1,00	0,00	0,00	0,10	352
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**17,65**	**14,82**	**120,96**	**792,22**	**0,38**	**3,00**	**0,05**	**14,18**	**4,10**	**146,74**	**27,40**	**3,20**	
	Обед														
1	салат из белокочанной капусты	100,00	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	32,45	0,00	10,68	37,37	27,61	15,16	0,51	45
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	150,00	1,84	1,39	11,48	66,85	0,00	34,50	0,00	0,10	2,00	0,00	1,00	41,60	312
3	Рыба тушеная в томате	100,00	9,72	4,95	3,80	105,00	0,13	0,90	0,01	0,00	47,00	310,00	77,70	1,25	229
4	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	29,20	155,20	2,40	0,60	15,00	0,00	141,30	114,80	30,00	1,70	379
5	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**20,54**	**15,59**	**77,40**	**542,17**	**2,55**	**68,45**	**15,01**	**11,08**	**232,37**	**469,21**	**126,46**	**45,26**	
	Итого за день	**1050,00**	**38,19**	**30,41**	**198,36**	**1334,39**	**2,93**	**71,45**	**15,06**	**25,26**	**236,47**	**615,95**	**153,86**	**48,46**	
							Витамины				Минеральные вещества				

№	День5	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	рагу овощное	230,00	7,90	9,80	15,80	217,30	0,00	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	143
2	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	29,20	155,20	2,40	0,60	15,00	0,00	141,30	114,80	30,00	1,70	379
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**15,55**	**12,97**	**69,40**	**493,50**	**2,40**	**48,00**	**15,00**	**0,30**	**146,00**	**131,60**	**32,60**	**3,30**	
	Обед														
1	Макаронные изделия отварные	180,00	6,55	5,78	36,54	234,86	0,32	0,00	0,00	10,68	3,10	146,74	27,40	3,10	202
2	Гуляш из курицы	100,00	17,14	15,71	7,14	252,85	0,00	4,00	0,00	0,30	4,10	2,90	166,38	32,13	487
3	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	0,01	0,15	0,01	0,00	62,00	46,00	7,00	0,05	ттн
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**37,74**	**28,39**	**85,08**	**782,71**	**0,33**	**4,15**	**0,01**	**11,28**	**73,90**	**212,44**	**203,38**	**35,48**	
	Итого за день	**1070**	**53,29**	**41,36**	**154,48**	**1276,21**	**2,73**	**52,15**	**15,01**	**11,58**	**219,90**	**344,04**	**235,98**	**38,78**	
	итого за 5 дней	**5200,00**	**224,65**	**187,43**	**884,89**	**6309,15**	**8,52**	**268,71**	**156,95**	**42,06**	**1318,47**	**1746,86**	**592,08**	**102,96**	
							Витамины				Минеральные вещества				

№	День6	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	Каша молочная пшенная	200	7,15	11,16	35,28	271,42	0,10	0,90	40,20	0,70	132,00	150,30	41,40	0,20	182
2	Бутерброд с сыром	70,00	7,60	4,30	23,70	168,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,00	0,09	4,80	0,12	3
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
4	Какао с молоком	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	382
	Итого		**23,75**	**20,07**	**98,31**	**673,75**	**0,14**	**2,20**	**40,21**	**1,00**	**364,70**	**257,19**	**62,80**	**1,08**	
	Обед														
1	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79	53
2	жаркое по-домашнему	200	34,42	9,34	27,44	331,26	0,03	11,22	30,00	0,00	38,88	421,26	82,12	5,04	259

3	чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	98,08	18,42	377
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**39,60**	**12,37**	**71,95**	**560,52**	**0,07**	**20,77**	**30,01**	**0,31**	**172,89**	**648,78**	**193,94**	**24,45**	
	Итого за день	**930**	**63,35**	**32,44**	**170,26**	**1234,27**	**0,21**	**22,97**	**70,22**	**1,31**	**537,59**	**905,97**	**256,74**	**25,53**	
							Витамины				Минеральные вещества				
№	**День7**	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	вареники с картофелем и маслом	205,00	8,00	11,00	34,00	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттн
2	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	0,01	0,15	0,01	0,00	62,00	46,00	7,00	0,05	ттн
	Итого		**18,00**	**17,40**	**51,00**	**434,00**	**0,01**	**0,15**	**0,01**	**0,00**	**62,00**	**46,00**	**7,00**	**0,05**	
	Обед														
1	суп с бобовыми (горох)	200,00	7,86	7,10	13,44	135,47	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03	102
2	Бутерброд с сыром	70,00	7,60	4,30	23,70	168,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,00	0,09	4,80	0,12	3
3	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	29,20	155,20	2,40	0,60	15,00	0,00	141,30	114,80	30,00	1,70	379
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**23,11**	**14,57**	**90,74**	**579,67**	**2,63**	**6,41**	**15,00**	**0,30**	**290,08**	**218,87**	**72,70**	**4,05**	
	Итого за день	**1215**	**41,11**	**31,97**	**141,74**	**1013,67**	**2,64**	**6,56**	**15,01**	**0,30**	**352,08**	**264,87**	**79,70**	**4,10**	
							Витамины				Минеральные вещества				
№	**День8**	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,71	2,52	43,80	213,00	0,00	0,00	1,54	3,42	19,60	29,54	1,90	0,16	302
2	Масло сливочное порциями	10,00	0,00	4,10	0,15	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	ттн
3	яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттн

4	Какао с молоком	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	382
5	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**15,51**	**16,73**	**87,58**	**589,43**	**0,04**	**1,30**	**60,55**	**3,72**	**147,30**	**138,34**	**18,50**	**0,92**	
	Обед														
1	Овощи натуральные (огурцы и помидоры)	100	1,83	0,33	6,33	36,67	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,07	7,00	0,30	71
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	150,00	1,84	1,39	11,46	65,85	0,00	34,50	0,00	0,10	2,00	0,00	1,00	41,60	312
3	Птица тушеная в томатном соусе	100,00	18,30	18,75	2,75	250,41	0,08	0,68	53,75	0,00	70,13	172,72	29,88	2,22	290
4	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	98,08	18,42	377
5	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**26,15**	**20,99**	**60,14**	**535,93**	**0,09**	**43,85**	**53,76**	**0,41**	**200,88**	**375,13**	**138,56**	**62,74**	
	Итого за день	**920**	**41,66**	**37,72**	**147,72**	**1125,36**	**0,13**	**45,15**	**114,31**	**4,13**	**348,18**	**513,47**	**157,06**	**63,66**	
							Витамины				Минеральные вещества				
№	**День9**	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	Макароны с сыром	240,00	10,90	13,80	29,90	286,00	0,00	0,00	120,00	0,00	14,10	23,00	11,00	0,90	262
2	Какао с молоком	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	382
	Итого		**15,85**	**17,91**	**44,83**	**399,33**	**0,04**	**1,30**	**120,01**	**0,00**	**136,10**	**113,00**	**25,00**	**1,46**	
	Обед														
1	Овощи натуральные (огурцы)	100,00	0,44	5,35	6,40	90,43	0,00	0,00	120,00	0,00	14,10	23,00	11,00	0,90	70
2	Плов из птицы	200,00	7,70	4,75	16,24	138,78	0,00	1,26	0,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74	291
3	Компот(+с-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	349
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
	Итого		**12,85**	**10,69**	**79,05**	**483,01**	**0,01**	**2,34**	**120,00**	**0,30**	**81,58**	**292,53**	**72,98**	**4,02**	
	Итого за день	**1250**	**28,70**	**28,60**	**123,88**	**882,34**	**0,05**	**3,64**	**240,01**	**0,30**	**217,68**	**405,53**	**97,98**	**5,48**	

							Витамины				Минеральные вещества				
е	**День10**	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	Завтрак														
1	каша молочная "дружба"	185,00	7,00	7,10	41,30	256,70	0,10	0,60	25,70	0,20	129,90	173,90	42,70	0,90	192
2	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
3	масло сливочное порциями	10	0,00	4,10	0,15	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	14
4	чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,70	77,55	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	376
	Итого		**11,31**	**11,75**	**95,55**	**530,25**	**0,10**	**0,60**	**84,70**	**0,50**	**141,60**	**192,70**	**45,30**	**1,50**	
	Обед														
1	Овощи припущенные с маслом (свекла)	100,00	4,82	5,43	30,90	191,73	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30	316
2	Каша пшеничная	150,00	5,90	5,62	30,36	195,68	0,00	17,20	0,00	0,05	10,00	0,00	0,50	0,80	176
3	Котлеты мясные из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	131,10	25,70	1,20	268
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ттн
5	чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,70	77,55	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	376
	Итого		**30,58**	**23,15**	**131,06**	**814,71**	**0,08**	**22,32**	**23,00**	**0,35**	**67,20**	**147,90**	**35,80**	**2,90**	
	Итого за день	**900**	**41,89**	**34,90**	**226,61**	**1344,96**	**0,18**	**22,92**	**107,70**	**0,85**	**208,80**	**340,60**	**81,10**	**4,40**	
	итого за 5 дней	**5215,00**	**216,71**	**165,63**	**810,21**	**5600,60**	**3,21**	**101,24**	**547,25**	**6,89**	**1664,33**	**2430,44**	**672,58**	**103,17**	
	итого за 10 дней	**10415,00**	**441,36**	**353,06**	**1695,10**	**11909,75**	**11,73**	**369,95**	**704,20**	**48,95**	**2982,80**	**4177,30**	**1264,66**	**206,13**	

еню составлено по Сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для
едприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Т.Лапшин. Сборник рецептур на продуцкцию для учащихся во всех образоватекльных
реждениях/Под.редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутеляна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544с
итание организовано с учетом времени пребывания в школе, соответсвует СанПиН 2.4.5.2409-08
учетом финансовой возможности приготовления горячего питания