

РАЗРАБОТАНО

В.Ю. И.П. Болякин В.Ю.

«20» августа 2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ 27

Для документов В.О. Золотова

«29» 08 2024



***Примерное 10–дневное
для учащихся с ОВЗ***

Примерное 10-дневное меню для учащихся с ОВЗ (обед)

1День : Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена,руб	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном.бульоне	250		3,86	6,73	9,93	97,90	61,20	139,52	32,66	0,93	0,08	19,50	13,37	
392	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20	
437	Расстегай с картошкой	75		3,83	1,88	22,50	122,25	10,50	34,50	7,50	0,75	0,06	3,00	0,02	0,75
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	295	52,70	12,44	11,49	58,04	368,45	197,48	264,02	54,16	1,81	0,18	23,80	33,39	0,75

2День : Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02		
	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	75		3,99	1,5	46,28	213,47	14,96	36,91	8,98		0,07	11,97	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	545	52,70	7,72	6,82	81,43	447,19	51,60	110,90	36,03	1,21	0,16	19,52	0,01	0,60

3День : Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
437	Расстегай с капустой	75		3,45	3,00	20,10	121,50	18,00	33,00	6,75	0,75	0,06	3,75	0,02	0,98
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	545	52,70	11,20	8,75	65,05	384,88	77,37	123,67	45,55	3,40	0,29	109,56	0,02	0,98

4День : Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
437	Пирожок печеный с картошкой	75		3,83	1,88	22,50	122,25	10,50	34,50	7,50	0,75	0,06	3,00	0,02	0,75
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	545	52,70	9,84	25,76	74,38	421,40	113,11	185,15	49,90	3,34	0,13	14,60	10,72	0,78

5День : Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
85	Суп картофельный с клецками на к/б	250		2,09	3,36	12,13	87,25	23,47	52,37	19,95	0,81	0,08	5,75	8	
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
437	Пирожок печеный с капустой	75		3,45	3,00	20,10	121,50	18,00	33,00	6,75	0,75	0,06	3,75	0,02	0,98
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	550	52,70	7,24	6,58	52,50	298,71	54,79	89,53	28,99	1,89	0,14	12,44	8,02	0,98

6День : Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
392	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	101	125,78	90	14	0,13	0,04	1,3	20	
437	Расстегай с картошкой	75		3,83	1,88	22,50	122,25	10,50	34,50	7,50	0,75	0,06	3,00	0,02	0,75
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	545	52,70	12,57	28,42	62,56	409,40	207,07	259,75	57,90	2,22	0,17	15,50	30,72	0,78

7

День : Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
67	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250		1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	47,62	22,25	0,79	0,05	18,46		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	75		3,99	1,5	46,28	213,47	14,96	36,91	8,98		0,07	11,97	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	545	52,70	7,75	6,60	92,19	458,52	90,10	99,93	37,23	2,04	0,12	30,83	0,01	0,60

8

День : Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
437	Расстегай с капустой	75		3,45	3,00	20,10	121,50	18,00	33,00	6,75	0,75	0,06	3,75	0,02	0,98
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,3								
	Итого обед:	550	52,7	10,64	8,49	56,69	346,21	69,39	124,33	44,34	3,10	0,28	12,50	0,02	0,98

9

День : Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Обед															
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250		2,70	2,21	17,16	99,50	24,85	73,52	27,12	1,09	0,11	8,26	13,37	
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4		
437	Пирожок печеный с картошкой	75		3,83	1,88	22,50	122,25	10,50	34,50	7,50	0,75	0,06	3,00	0,02	0,75
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	545	52,70	8,55	4,31	77,09	382,05	67,17	123,42	40,62	3,09	0,17	11,66	13,39	0,75

10

День : Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Обед															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53		
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
437	Пирожок печеный с капустой	75		3,45	3,00	20,10	121,50	18,00	33,00	6,75	0,75	0,06	3,75	0,02	0,98
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Итого обед:	545	52,70	7,81	8,59	65,32	370,88	65,75	108,45	36,15	2,35	0,16	111,28	0,02	0,98