Согласовано:
директор МБОУ Покровская СОШ "НОК"
_____ Тимошенко Е.А.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____ Погорелова Л.А.

Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ для 1-4 классов МБОУ Покровская СОШ НОК

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
	завтрак						
1	Каша манная молочная	200	5,72	7,08	36,38	230,540	262
2	Кофе на молоке	180	1,998	1,584	18,12	88,310	637
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
4	Фрукты	200	3	1	42	192,000	
	обед						
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
2	Птица отварная	75	19,53	19,72	0,15	255,750	409
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,423	44,496	303,660	243
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	12,54	47,760	54-1хн
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1385**	**52,898**	**50,357**	**212,356**	**1508,02**	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,2	227,000	369
2	Макароны отварные	150	5,835	3,75	37,095	205,725	273
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50	3,21	8,05	19,4	168,800	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
	обед						
2	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1020**	**35,605**	**35,45**	**145,345**	**1057,335**	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Запеканка рисовая из творога с соусом(повидлом)150/20	170	8,595	8,4	42,003	261,000	322
2	Чай с лимоном	200	0,16	0	15,2	60,180	629
3	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94,000	
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,000	
5	Йогурт	45	6	3,5	11,7	102,000	
	обед						
2	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
3	Фрикадельки рыбные	100	14,7	2,1	7,6	108,000	353
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,794	8,352	46,224	291,240	249
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	102,000	528
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1455**	**48,369**	**29,527**	**235,077**	**1386,47**	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Гуляш из мяса птицы	100	12,99	1,62	3,35	79,360	311
2	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,960	312

3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
5	Печенье	135	6,75	16,65	60,3	490,860	
	обед						
1	Суп из овощей	250	1,85	5,25	11,07	99,650	99
2	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	198,670	415
3	Картофельное пюре	200	4,34	6,9	18,98	196,040	434
4	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1435**	**52,32**	**48,48**	**204,34**	**1584,6**	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Плов из птицы	200	21,3	22,76	37	438,300	449
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,000	
3	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,800	
4	Чай с лимоном	200	0,16	0	15,2	60,180	629
	обед						
2	Суп с макароными изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	12,54	47,760	54-1хн
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1020**	**32,795**	**29**	**132,76**	**922,59**	
	среднее за первую неделю:	**1263**	**44,4**	**38,56**	**185,98**	**1291,8**	

	ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом и сахаром	200	6,06	8,52	42,6	271,120	257
2	Кофе на молоке	180	1,998	1,584	18,12	88,310	637
3	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94,000	
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
	обед						
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
3	Птица отварная	75	19,53	19,72	0,15	255,750	409
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,423	44,496	303,660	243
5	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
7	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1385**	**51,978**	**51,797**	**203,836**	**1494,84**	

	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Котлета рубленая из птицы	90	17,02	15,12	8,31	232,506	460
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	4,41	28,6	179,310	341
3	Чай с лимоном	200	0,16	0	15,2	60,180	629
4	Овощи по сезону	60	1,26	6,06	5,58	81,800	
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
	обед						
1	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
4	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	102,000	528
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1050**	**37,62**	**32,14**	**148,71**	**1028,346**	

	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Тефтели	90	10,95	29,52	13,51	363,850	423
2	Макароны отварные	150	5,835	3,75	37,095	205,725	273
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	60	4,2	1,46	19,46	165,120	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
	обед						
1	Суп с макароными изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1020**	**29,82**	**40,71**	**152,965**	**1163,005**	

	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецеп
			Б	Ж	У		
1	Наггетсы	90	20,48	9,48	0,528	169,620	326
2	Каша рассыпчатая пшеничная	150	9,7	5,22	42,14	243,750	255
3	Овощи (икра кабачковая)	60	1,14	5,34	4,62	71,400	
4	Чай с лимоном	200	0,16	0	15,2	60,180	629
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
	обед						
1	Суп из овощей	250	1,85	5,25	11,07	99,650	99
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	32,66	133,800	588
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	

6	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1050**	**41,74**	**26,45**	**151,988**	**1002,7**	
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
№	**Наименование блюда**	**выход**	**пищевые вещества, г**			**калорийн ость ккал**	**№ рецеп**
			Б	**Ж**	**У**		
1	Котлета рыбная	90	11,043	8,676	20,619	205,335	342
2	Рагу из овощей	150	2,29	3,71	13,5	97,000	18
3	Вафли	40	2	10,4	25,6	215,680	
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,500	
5	Фрукты	150	1,35	0,3	12,15	64,500	
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	628
	обед						
1	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,34	21,26	101,600	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,200	
5	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	**1180**	**27,113**	**29,361**	**169,909**	**1080,825**	
	среднее за вторую неделю:	**1137**	**37,654**	**36,092**	**165,482**	**1153,943**	
	среднее за две недели:	**1200**	**41,026**	**37,327**	**175,729**	**1222,873**	
			53%	**47%**	**52%**	**52%**	