

Согласовано:
директор МБОУ Покровская СОШ "НОК"

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Тимошенко Е.А.

Погорелова Л.А.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся с ОВЗ
МБОУ Покровская СОШ "НОК" 2024 - 2025 г.г.**

12-17 лет

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Печенье	50	3,25	5,9	37,45	208,550	
2	Кофейный напиток на молоке	200	3,46	3,08	16,5	106,060	395
		250					
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
2	Птица отварная	100	26,08	26,32	0,35	342,040	439
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,423	44,496	303,660	243
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:	800	54,01	56,173	163,176	1371,81	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Хлеб с сыром	50	7,37	6,3	14,49	142,500	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	54-2
		250					
обед							
1	Овощи по сезонной порциями (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	13,000	
2	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
2	Печень по строгановски	100	14,68	13,83	10,01	224,470	387
3	Макаронные отварные	180	7,002	4,5	44,514	246,870	273
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:	900	41,212	30,98	157,364	1082,65	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Коржик молочный	75	3,6	10,875	33,75	245,250	
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн
		275					
обед							
1	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
2	Запеканка из творога со сметаной	200	30,06	24,89	17,67	439,860	297
3	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	528
4	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,000	
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:	820	42,18	42,2	144,99	1158,9	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Вафли	30	1,5	7,8	19,2	161,760	
2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,000	
3	Йогурт	90	2,61	1,44	9,54	61,200	
		220					
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
2	Гуляш	100	15,81	42,86	3,03	461,570	373
3	Картофельное пюре	200	4,34	6,9	18,98	196,040	472
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:	820	36,72	70,95	136,13	1388,07	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Сдоба	50	4	2,8	25,9	149,500	
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн
		250					
обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,000	2
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
3	Плов из птицы	200	21,3	22,76	37	438,300	304
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	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	54-1хн
	Соль йодированная за день	1,5					
	Итого:	820	35,795	41,7	155,62	1151,09	
	Средняя за первую неделю:	1081	41,983	48,401	151,456	1230,504	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Хлеб с сыром	50	7,37	6,3	14,49	142,500	
2	Кофейный напиток на молоке	200	3,46	3,08	16,5	106,060	395
		250					
обед							
1	Овощи по сезон порциями (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13,000	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
3	Плов из риса с курагой	200	4,4	7,2	56	332,000	279
4	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:	820	26,99	28,13	153,07	1005,06	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Сдоба	50	4	2,8	25,9	149,500	
2	Чай слимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,24	60,740	54-3гн
		250					
обед							
1	Суп картофельный с бобами	250	4,9	5,35	20,15	148,250	150
2	Биточки рубленные из птицы	100	15,28	20,15	7,45	269,500	417
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,76	5,364	25,794	174,258	464
4	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
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	
		1,5					
		800	36,46	34,624	146,014	1048,048	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Коржик молочный	75	3,6	10,875	33,75	245,250	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	54-2
		275					
обед							
1	Суп с макаронными изделиями	250	2,375	5,08	16,4	120,750	163
2	Тефтели	100	1,9	8,43	13,51	137,760	423
3	Макароны отварные	180	7,002	4,5	44,514	246,870	273
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	
		1,5					
Итого:		800	21,337	29,785	174,674	1058,19	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Вафли	30	1,5	7,8	19,2	161,760	
2	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96,000	
3	Йогурт	90	2,61	1,44	9,54	61,200	
		220					
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	10,55	12,9	165,700	133
2	Наггетсы куриные	100	22,9	10,87	0,65	191,970	326
3	Каша рассыпчатая пшеничная	180	11,64	6,264	50,56	292,500	255
4	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
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	
		2					
Итого:		800	51,11	38,324	165,33	1214,93	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ							
№	Наименование блюда	выход	пищевые вещества, г			калорийн ость ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
второй завтрак							
1	Коржик молочный	75	3,6	10,875	33,75	245,250	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	61,760	54-2
		275					
обед							
1	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,075	17,05	120,250	2
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,140	349
3	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,600	431
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	
5	Сок	200	1	0,2	20,2	92,000	
		2					
Итого:		802	24,58	30,81	144,66	958,8	
среднее за вторую неделю:		1058	32,095	32,335	156,750	1057,006	
среднее за две недели:		1070	37,039	40,368	154,103	1143,755	
			48%	51%	46%	49%	