

СОГЛАСОВАНО

директор
МБОУ СОШ №11
Борис Хатламаджян



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Мяенниковского района
С.А. Хатламаджян

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
двухразового питания детей с ОВЗ на 2024-2025 учебный год
1-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Кондитерские изделия	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Кисель	200	0,268	0,044	20,312	83,12	15	0,007	3,3	0,066	9,74	6,6	5,72	0,152

Обед

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп с макар. изделиями	200	2,39	3,58	11,64	88,44	9-21	0,28	3,3	0,59	16,19	57,16	21,7	0,89
	Сосиски отварные	50	6,7	9,55	23,1	160	29-00				17-85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	150	11,16	11,21	49,41	344,96	18-99	0,30			15-07	205,89	138,08	4,63
	Салат из кваш. кап с зелён горохом.	55	1,155	3,75	7,18	66,7	15-29	18,41	0,01	19,8	34,88	23,21	12	0,43
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1010	33,05	31,702	191,032	1155,05	143-49							

2-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Кондитерские изделия	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок витаминизированный	200	1	0,20	20,20	92	10	0,02	4	-	14	14	8,0	2,08

Обед

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Борщ со свежей капустой	200	2,032	4,19	12,95	98,29	8-13	0,06	22,10	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Котлета из говядины	70	10,26	12,73	11,92	208,92	37-78	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
	Каша рисовая	150	4,614	6,45	48,204	269,322	14-52	0,053	-	32	7,782	100,035	32,54	0,671
	Свежие помидоры	65	0,78	1,2	6,42	40,2	17-06	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1040	36,039	34,328	173,09	1168,20	143-49							

4-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8

Обед

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Суп перловый	200	2,96	4,47	22,09	167	9-00	0,6	1,62	0,31	11,97	23,71	16,03	0,29
	Тефтели	90	8,2	9,8	10	163	36-08	0,10	3,42	35,70	19,72	111,13	17,57	1,17
	Макароны отварные со сл.маслом	200	7,50	3,79	47,98	256,28	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	60	0,78	1,2	6,42	40,2	12-33	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Компот из сухофруктов	200	0,414	0,090	25,816	106,44	8-00	0,027	-	-	14,4	23,22	7,56	0,52
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11	0,10		13	107	35	2,2
	Итого:	1105	34,871	24,698	200,346	1212,5	143-49							

5-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	0,268	0,044	20,312	83,12	10	0,007	3,3	0,066	9,74	6,6	5,72	0,152

Обед

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Суп каргф. с рисом и зеленью	200	1,8	5,2	16,5	122	8-73	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
	Котлета из мяса птицы	70	10,34	7,67	10,62	183,58	32-53	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре	150	3,954	6,529	26,65	181,68	20-30	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Свежие огурцы	65	0,78	1,2	6,42	40,2	15-93	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	8,0	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11	0,10		13	107	35	2,2
	Итого:	1040	28,519	32,294	159,892	1022,41	143-49							

6-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	0,06
	витаминизированный													

Обед

рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Борщ	200	0,032	4,19	12,95	98,29	8-13	0,06	22,10	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сосиска отварная	50	6,7	14,3	23,1	160	29	0,06	2,85	-	17,85	76,32	9,6	0,86
	Сыр	10	5,2	5,22	-	68,8	7-00	0,006	0,16	46,0	200	128	9,0	0,2
	Макароны отварные	200	7,536	3,79	48,031	256,28	17-08	0,09	-	12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из капусты с зел. горох.	60	1,155	3,75	7,18	66,7	16-28	0,018	19,8	-	34,88	23,21	12,0	0,43
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4	-	14	14	8,0	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1060	35,0	35,018	190,85	11539	143-49							

7-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Кккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8

Обед

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Кккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картоф. с горохом и зеленью	200	5,87	5,55	19,28	150,87	9-05	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
	Наггетсы	3/20	12,68	12,19	11,84	208	39-38	0,15	0,65	39,13	43,48	58,18	16,15	2,63
	Каша пшеничная	200	6,96	6,84	40,8	252	14-08	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Икра из кабачков	75	1,99	7,34	7,91	106,08	14-98	0,04	5,16	-	31,79	50,18	29,20	0,96
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1085	39,877	35,688	139,94	1220,78	143-49							

8-день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	* Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8

Обед

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	3,58	11,64	88,44	9-21	0,28	3,3	0,59	16,19	57,16	21,7	0,89
	Тефтели	80	8,2	9,8	10	163	32-08	0,12	4,28	44,62	24,65	138,91	21,96	1,46
	Каша пшеничная	150	6,96	6,84	40,8	252	10-00	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежие овощи	65	0,47	3,08	1,50	36,24	16-20	0,02	8,72	-	7,63	13,9	8,74	0,37
	Кисель	200	0,268	0,044	20,312	83,12	15-00	0,007	3,3	0,066	9,74	6,6	5,72	0,15
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1122	30,605	27,102	171,652	1076,36	143-49							

9-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	* Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8

Обед

рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп перловый	200	2,96	4,47	22,09	167	9-00	0,6	1,62	0,31	11,97	23,71	16,03	0,29
	Макароны с мясом	50/150	22,666	22,619	50,171	426,54	60-03	0,10	3,42	35,7	19,72	111,13	17,57	1,17
	Свекла отварная	75	1,99	7,34	7,91	106,08	5-46	10,12	0,04	5,16	31,79	50,18	292	0,96
	Компот	200	0,414	0,090	25,816	106,44	8-00	0,027			14,4	23,22	7,56	0,582
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1030	39,993	38,197	179,761	1203,45	143-49							

10-й день
Завтрак

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Пирожок	100	6,157	3,018	39,48	228,96	45	0,026	1,09	0,09	12,75	37,93	10,216	1,119
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8

Обед

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Суп картф.с рисом и зеленью	200	1,8	5,2	16,5	122	8-73	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
	Котлеты из мясо птицы	75	10,34	7,67	10,62	153,58	36-02	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре картофельное	150	3,954	6,529	26,62	181,68	20-30	0,21	35,38	19,06	60,25	131,8 5	45,06	1,67
	Салат из моркови	60	0,78	1,2	6,42	40,2	12-44	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	-	0,02	4	14	14	80	2,8
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	1040	29,251	24,367	159,75	1001,29	143-49							