

**«Батуринская основная общеобразовательная школа»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы \_\_\_\_\_

Е.Г.Зайнулина

« 01 » 09 2024 г

**10-дневное меню для обучающихся с ОВЗ  
на 2023-2024 учебный год**

День: 1-ый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Завтрак</b>												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,1	11,3	43,4	300	192,7	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с сливочным маслом	10/20	2,6	8,8	14,3	147	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		12,5	20,7	93,3	639,6	232,75	89,59	181,45	4,7	0,24	1,09	95,72
	<b>Обед</b>												
291	Плов из курицы	200	14,9	19	24,1	327	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
	Кондитерское изделие	50	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
338	яблоки свежие	100	0,4	0	12,6	52	10,00	0,0	75,8	2,20	0,03	10,00	0,00
389	Сок яблочный	200	5,0	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	<b>итого</b>		28,26	23,7	203,96	724,78	128,81	147,07	349,78	9,78	0,32	14,27	60,01
	<b>Итого за день</b>		40,76	44,4	297,26	1364,38	361,56	236,66	531,23	14,48	0,56	15,36	155,73

День: 2-ый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Завтрак</b>												
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6	11,2	55	345	178,0	35,50	167,7	0,72	0,19	1,57	43,00
389	Сок яблочный	200	5,0	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Кондитерское изделие	50	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	8,4	26	33,6	-	0,03	-	-
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	итого		20,92	22,84	232,34	801,78	248,83	149,19	226,15	5,56	0,43	5,58	43,1
	<b>Обед</b>												
71	Огурцы натуральные свежие	100	0,4	0	1,7	8	16	13	24	0,3	0	2,8	5
312	Пюре картофельное	180	2,1	3,4	14,5	97,0	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
268,331	Котлета с соусом сметанным с томатом	100/30	7,8	7,4	11,1	142	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
	йогурт	20	0,92	0,66	1,28	14,2	24,4	3	19,2	0,02	0,008	0,12	4,4
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,6	20,6	102,6	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
389	Сок абрикосовый	200	5	0	151	124,8	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	итого		19,92	12,06	200,18	488,6	150,92	101,55	314,5	3,83	0,298	28,88	68,76
	Итого за день		40,84	34,9	432,52	1290,38	399,75	250,74	540,63	9,39	0,728	34,46	111,86

День: 3-ий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A



71	Помидоры натуральные свежие	100	0,6	0,1	2,3	13	10	11	24	0,3	0	13,7	42
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	6,3	40,8	249,9	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
243	Сосиска отварная с маслом	100/5	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0
389	Сок яблочный	200	5	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
338	яблоки свежие	100	0,4	0	12,6	52	10,00	0,0	75,8	2,20	0,03	10,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		28	32,1	219,9	746,3	81,98	132,12	506,01	9,29	0,32	28,73	42,03
	Итого за день		42,7	46,8	352,3	1129,7	378,58	160,72	718,99	10,75	1,34	28,73	121,63

День: 5-ый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
121	Суп молочный с рисовой крупой	200/10/10	4,5	4,9	19,6	140,8	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
389	Сок абрикосовый	200	5,0	0	151	124,8	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Кондит. изделие	50	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		17,46	9,6	215,86	509,78	194,2	44,68	138,91	0,69	0,11	4,92	30,61
	<b>Обед</b>												
291	Плов из курицы	200	14,9	19	24,1	327	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
389	Сок яблочный	200	5	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	йогурт	20	0,92	0,66	1,28	14,2	24,4	3	19,2	0,02	0,008	0,12	4,4
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		24,92	20,26	168,38	548,6	103,18	82,5	269,34	3,56	0,118	4,39	64,41
	Итого за день		42,38	29,86	384,24	1058,38	297,38	127,18	408,25	4,25	0,228	9,31	95,05

День: 6-ой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6	3	43,4	225	192,7	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с сливочным маслом	10/20	2,6	8,8	14,3	147	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	8,4	26	33,6	-	0,03	-	-
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		14,76	19,34	103,78	648,8	214,1	26	191,65	1,1	0,11	0	59,00
	<b>Обед</b>												
71	Огурцы натуральные сежие	100	0,4	0	1,7	8	16	13	24	0,3	0	2,8	5
312	Пюре картофельное	180	2,1	3,4	14,5	97,0	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
268,331	Котлета с соусом сметанным с томатом	100/30	7,8	7,4	11,1	142	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
389	Сок абрикосовый	200	5	0	151	124,8	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
338	Яблоки свежие	100	0,4	0	12,6	52	10,00	0,0	75,8	2,20	0,03	10,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		15,7	11,4	211,9	529,6	136,52	98,55	371,1	601	0,32	38,76	64,36
	Итого за день		30,46	30,74	316,1	1178,4	350,62	290,2	562,75	7,11	0,43	38,76	123,36

День: 7-ой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6	11,2	55	345	178,0	35,5	167,7	0,72	0,19	1,57	43,00
389	Сок яблочный	200	5	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Конд. изделие	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		18,96	15,9	222,26	599,8	213,38	57,12	169,15	1,56	0,37	5,58	43,01
	<b>обед</b>												
71	Помидоры натуральные свежие	100	0,6	0,1	2,3	13	10	11	24	0,3	0	11,7	42
202	Макаронь отварные	180	3,6	0,4	24,4	116	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
230	Минтай жаренный с маслом	100/5	7,6	7,7	1,5	106,0	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
389	Сок абрикосовый	200	5	0	151	124,8	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	8,4	26	33,6	-	0,03	-	-
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		22,77	15,74	210,23	576,6	59,51	92,46	189,55	2,97	0,18	16,67	70,96
	Итого за день		41,73	31,64	432,54	117,4	272,89	149,58	356,52	4,53	0,55	22,09	113,91

День: 8-ой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
182	Каша жидкая молочная из	200/10/10	7,4	11,5	48,3	326	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60

	пшеничной крупы с маслом и сахаром												
3	Бутерброд с сыром	20/15	6,2	9,3	14,2	165	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		17,8	21,4	98,5	561,8	305,92	34,87	230,78	1,49	0,12	1,02	69,60
	<b>обед</b>												
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	6,3	40,8	249,9	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
243	Сосиска отварная с маслом	100/5	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0
389	Сок абрикосовый	200	5	0	151	124,8	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
338	Груши свежие	100	0,4	0	11,4	47	10,00	0,0	75,8	2,20	0,03	10,00	0,00
	итого		27,4	26,9	245,4	751,5	71,97	121,12	485,01	9,53	0,32	15,03	0,03
	Итого за день		45,2	48,3	343,9	1313,3	377,89	155,99	487,5	11,02	0,44	15,03	69,63

День: 9-ый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
121	Суп молочный с рисовой крупой	200/10/10	4,5	4,9	19,6	140,8	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
	Кондитерское изделие	50	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		12,56	9,6	79,86	444,98	183,8	24,56	137,9	1,45	0,08	0,91	30,60
	<b>Обед</b>												
71	Огурцы натуральные свежие	100	0,4	0	1,7	8	16	13	24	0,3	0	2,8	5
291	Плов из курицы	200	14,9	19	24,1	327	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	йогурт	20	0,92	0,66	1,28	14,2	24,4	3	19,2	0,02	0,008	0,12	4,4

389	Сок яблочный	200	5	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	итого		25,32	20,26	170,08	556,6	119,18	95,5	293,34	3,86	0,118	8,19	69,01
	Итого за день		37,88	29,86	249,94	1001,58	302,98	120,06	432,24	5,31	0,198	9,1	99,61

День: 10-ый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10/10	4,3	4,8	20,6	114,2	161,61	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
389	Сок абрикосовый	200	5	0	151	124,8	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Кондит. Изд.	20	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,6	21,0	105,8	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		17,26	9,5	216,86	483,18	196,99	45,76	140,23	1,35	0,14	4,92	30,61
	<b>обед</b>												
71	Помидоры натуральные свежие	100	0,6	0,1	2,3	13	10	11	24	0,3	0	13,7	42
202	Макароны отварные	180	3,6	0,4	24,4	116	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,2
268,331	Котлета с соусом сметанным с томатом	100/30	7,8	7,4	11,1	142	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Кондит. Изд.	50	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
389	Сок яблочный	200	5	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
338	яблоки свежие	100	0,4	0	12,6	52	10,00	0,0	75,8	2,20	0,03	10,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	3,7	0,6	20,6	102,6	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	итого		24,96	12,5	217,26	665,58	104,96	90,09	312,23	6,17	0,25	27,86	95,96
	Итого за день		42,85	229,36	434,12	1148,76	196,99	135,85	452,46	7,52	0,39	32,78	126,57