



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ
для детей –инвалидов (ОВЗ) на весенне –летний период
МБОУ «Дедуровская СОШ» 5-11 класс (12-18 лет) 2023 – 2024 учебного года**

Режим питания: Завтрак: понедельник-пятница 10.10-10.30

II Завтрак: понедельник-пятница 11.30-11.45

Исполнитель: Митрейкина Л.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
День-1																					
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	540.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00		
II Завтрак (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	80.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	3.4	1.5	27.5	157.9	0.04	3.61	0.02	0.07	0.04	0.05	24.24	10.42	36.40	2.71	241.78	2.34	0.00	0.00		
Всего за день:		24.6	23.7	108.0	697.9	0.27	14.37	0.26	1.42	0.09	0.26	275.43	84.36	325.66	6.23	603.55	2.34	0.00	0.00		
День-2																					
Завтрак																					

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.1	13.8	16.5	218.0	0.09	15.6	0.14	3.51	0.00	0.00	79.8	37.0	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.5 ₁	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	28.3	20.5	93.3	625.9	0.28	15.6₇	0.17	4.25	0.10	0.10	144.0₁	86.09	275.6	5.17	208.4	0.00	0.02	0.02		

II Завтрак (ОВЗ)

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.8	159.6	0.04	0.77	0.02	0.10	0.07	0.07	38.57	14.06	47.67	1.44	84.23	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		29.5	21.5	110.4	785.5	0.28	15.8₂	0.21	4.83	0.15	0.16	170.0₇	92.16	295.77	6.28	293.5₃	1.22	0.02	0.02		

День - 3

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	293.0 ₀	46.00	408.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.2	0.2 ₆	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	590	43.3	23.6	74.0	698.1	0.23	80.2	0.12	1.90	0.00	0.05	425.5	81.8	577.1	4.3	285.8	2.64	0.03	0.00		

II Завтрак (ОВЗ)

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	102.6	0.08	2.47	0.05	0.00	0.00	0.28	227.8 ₈	26.59	170.91	0.19	277.2 ₅	17.09	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	210	9.3	6.7	23.2	204.8	0.12	2.49	0.07	0.10	0.07	0.33	245.3₃	31.43	206.60	0.48	315.9₂	17.91	0.01	0.01		
Всего за день:		47.2	17.3	107.7	902.9	0.30	13.7₉	0.13	3.27	0.18	0.76	578.5₆	98.91	595.21	5.31	964.1₉	23.54	0.06	0.04		

День - 4

Завтрак

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.6 ₅	93.75	0.41	0.01	229	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.8 ₁	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1013.5 ₉	11.23	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЙОГУРТ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.0 0	18.90	128.25	0.00	197.1 0	0.00	0.03	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1642.6	104.98	0.49	0.01		
II Завтрак (ОВЗ)																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.0 0	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.0 0	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	16.2	74.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	280	0.6	0.5	26.0	221.8	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	21.40	12.32	19.64	3.28	278.00	2.00	0.01	0.00		
Всего за день:		18.5	14.1	81.7	838.6	0.29	23.60	0.60	3.50	0.08	0.46	281.89	115.50	400.25	6.93	1633.36	94.84	0.44	0.01		
День - 5																					
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.0 5	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.7 1	3.02	0.02	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.9 4	9.28	0.09	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.0 0	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	26.8	24.4	81.1	650.5	0.17	12.2	0.23	4.2	0.00	0.24	74.92	80.9	315.74	8.13	887.7	14.3	0.11	0.01		
II Завтрак (ОВЗ)																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	102.3	0.04	0.02	0.02	0.10	0.07	0.05	17.45	4.84	35.69	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01	ПР	
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	0.07	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	226.8 0	27.00	176.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2011
Итого за прием пищи:	210	9.2	2.2	21.2	158.1	0.11	1.82	0.02	0.10	0.07	0.05	244.25	31.84	212.09	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		31.2	20.8	106.3	808.6	0.26	18.93	0.28	3.59	0.07	0.23	292.70	95.27	454.34	6.82	692.88	10.03	0.08	0.02		
День-6																					
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.3 8	24.13	107.72	0.46	178.5 2	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.4 3	27.49	95.58	0.87	207.2 9	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	62.0	0.03	10.0 5	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.3 9	2.01	0.01	0.00	338	2011

Итого за прием пищи:	210	9.2	3.8	21.6	174.3	0.08	0.92	0.02	0.10	0.07	0.05	240.6₅	30.04	201.29	0.29	38.67	0.82	0.01	0.01		
Всего за день:		34.5	12.0	100.3	892.9	0.46	13.6₁	0.43	6.22	0.21	0.34	357.1₃	231.6₂	647.33	9.72	1118.3₄	135.2₇	0.59	0.02		

День-9

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.8 ₂	35.53	296.01	0.89	252.9 ₆	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.0 ₀	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.0₂	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.04	0.04		

II Завтрак (ОВЗ)

ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	147.0	0.03	10.0 ₀	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.0 ₀	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	280	0.7	0.4	23.6	204.3	0.03	10.7₅	0.01	0.63	0.00	0.04	37.12	17.22	22.98	3.35	323.5₆	2.00	0.01	0.00		
Всего за день:		39.4	10.8	108.7	913.3	0.21	13.2₄	0.06	3.07	0.11	0.49	340.4₄	87.17	401.68	7.70	992.0₈	15.71	0.04	0.03		

День-10

Завтрак

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.0 ₀	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.5 ₃	6.68	0.05	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.05	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.5 ₁	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	28.5	27.1	81.9	686.5	0.29	25.7	0.28	2.9	0.10	0.23	73.7	67.9	259.9	5.35	503.0₇	6.7	0.07	0.02		

II Завтрак (ОВЗ)

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	89.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.9	99.5	0.05	0.99	0.03	0.00	0.00	0.20	193.7 ₀	21.27	136.73	0.15	277.2 ₅	17.09	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	200	7.9	5.9	18.2	189.0	0.07	1.00	0.05	0.07	0.04	0.23	205.3₄	24.49	160.53	0.34	303.0₃	17.63	0.00	0.00		
Всего за день:		36.8	33.7	90.4	875.5	0.30	7.70	0.17	2.72	0.12	0.44	285.9₄	98.92	460.89	6.55	920.3₇	26.96	0.08	0.01		

МБОУ "Дедуровская СОШ"

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
16363,4	Итого за	650,9	511,1	2218,0	16363,4	Итого за	650,9	511,1	2218,0	16363,4	Итого за	650,9	511,1	2218,0
1 636,3	Среднее	65.1	51.1	221.8	1 636,3	Среднее	65.1	51.1	221.8	1 636,3	Среднее	65.1	51.1	221.8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12- 18 начальная школа	561	764	300