



Утверждаю

Директор МБОУ Иваницкая СОШ

Н.Н. Кожевникова

2024г

Перспективное 10 - дневное меню

Для обучающихся с ОВЗ классов в МБОУ Иваницкая СОШ

(возрастная группа от 7 до 11 лет, (завтраки))

Примерное -меню на 2024-20245год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энер.цен. (ккал.)	B1	B2	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

День 1																	
Завтрак																	
451	Оладьи с яблоками			150,00	9,70	16,20	53,30	397,80	0,09	0,18	1,2	0,06	0,9	141,6	9,8	129,5	1,1
	<u>Мука пшеничная</u>	76,9	76,9														
	<u>Яйцо</u>	3,84	3,84														
	<u>Молоко</u>	76,9	76,9														
	<u>или Вода питьевая</u>	76,9	76,9														
	<u>Дрожжи прессованные</u>	2,24	2,24														
	<u>Сахар</u>	2,72	2,72														
	<u>Соль</u>	1,44	1,44														
	Яблоки	21,2	15														
	Масло растительное	7,5	7,5														
б/н	Молоко сгущенное	36,3	30	20	1,9	2,2	14,8	63,60	0,02	0,26	0,4	0,02	0,08	146,8	45,3	97,6	0,08
1	Бутерброд с маслом			40	2,4	7,3	18,2	136,00	0,05	0,05				21,6	6,8	18,6	0,6
	Масло сливочное	10	10														
	Хлеб пшеничный	30	30														
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40	69,00	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	14,2	59,2	0,1
	<u>Чай</u>	0,4	0,4														
	<u>Вода питьевая</u>	140	140														
	<u>Сахар</u>	10	10														
	<u>Молоко</u>	50	50														
	итого:			410,00	15,60	27,50	98,70	666,40	0,18	0,57	1,94	0,09	1,02	385,80	76,10	304,90	1,88

	День 2																
	Завтрак																
187	Каша молочная Дружба			180,00	5,80	6,70	26,90	187,10	0,12	0,16	1,8	0,05	0,07	238,6	6,45	208,4	0,7
	<u>Рис</u>	12	12														
	<u>Пшено</u>	15	15														
	<u>Молоко</u>	77,4	77,4														
	<u>Вода питьевая</u>	51,6	51,6														
	<u>Сахар</u>	3,6	3,6														
	<u>Масло сливочное</u>	4,2	4,2														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,04	0,3	0,35	0,06	0,3	98,8	0	83,4	0,1
	<u>Кофейный напиток</u>	2,4	2,4														
	<u>Сахар</u>	10	10														
	<u>Молоко</u>	100	100														
	<u>Вода питьевая</u>	110	110														
368	Груша свежая	111	100	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,03	0,03	5	0,002	0,4	19	12	16	1,1
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	14,8 5	39,5	0,9
	Итого:			595,00	16,40	18,50	112,20	663,90	0,31	0,53	7,15	0,12	1,85	407,30	49,9 0	411,0 0	3,10

День 3																	
Завтрак																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями			250,00	7,50	6,50	22,80	179,70	0,06	0,1	1,6	0,02	0,2	185,2	32	173	0,4
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	84	84														
	Вермишель	16	16														
	Сахар	1,2	1,2														
	Масло сливочное	2	2														
7	Сыр (порциями)			15,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	145	5,2	81	0,2
	Сыр Российский 6%	10	10														
	Сыр Голландский 8%	10	10														
6	Масло (порциями)			20,00	0,16	9,90	1,20	94,54	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	3	0,1
	Масло сливочное	15	15														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			530,00	16,36	24,50	61,70	532,74	0,16	0,55	2,09	0,18	1,22	441,75	43,90	370,55	1,70

День 4																	
Завтрак																	
203	Каша пшеничная			180,00	9,30	15,40	34,70	314,60	0,07	0,06	0,03	0,009	0,1	168,6	18,6	163,9	0,2
	Крупа пшеничная	33	33														
	Вода	48	48														
	Масло сливочное	6,6	6,6														
	Сахар	5	5														
	Молоко	72	72														
	Соль поваренная пищевая	0,6	0,6														
6	Масло (порциями)			10,00	0,04	6,90	0,80	65,46	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	13	0,1
	Масло сливочное	10	10														
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,18	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,4 0	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
368	Яблоки свежие	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10	0,005	0,2	16	9	11	1,2
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	40	0,9
	итого:			535,00	14,74	26,30	81,90	623,26	0,22	0,28	11,33	0,09	1,58	349,55	59,1 0	406,3 0	2,50

	День 5																
	Завтрак																
176	Каша ячневая молочная вязкая			180,00	5,10	5,30	27,60	178,50	0,2	0,1	0,09	0,03	0,3	208,9	32,8	242,7	0,2
	Крупа ячневая	33	33														
	Молоко	72	72														
	Вода питьевая	48	48														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	104,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	Груши			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого:			595,00	15,60	16,83	112,90	653,00	0,37	0,57	5,49	0,10	1,68	374,55	55,70	449,95	3,00

	День 6																
	Завтрак																
182	Каша манная молочная жидкая			180,00	6,10	7,10	25,38	189,82	0,09	0,07	0,5	0,02	0,7	167,2	23,3	204,5	0,3
	Крупа манная	28	28														
	Молоко	158,4	158,4														
	Сахар	4,3	4,3														
	Масло сливочное	5	5														
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80	89,1	0,05	0,1	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	178,40	0,10
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
7	Сыр (порциями)			15,00	3,40	4,40	0,00	53,20		0,03	0,09	0,06	0,04	108,7	2,5	81	0,1
	Сыр Российский 6%	15,9	15														
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	Итого			480,00	19,50	19,30	62,28	500,02	0,25	0,40	1,89	0,12	1,92	460,45	65,00	566,15	2,10

	День 7																	
	Завтрак																	
215	Суп молочный			250,00	17,50	13,00	28,50	301,00	0,07	0,36	0,3	0,2	1,35	208,3	17,2	236,8	0,5	
	Молоко	100	100															
	Вода питьевая	84	84															
	Вермишель	16	16															
	Сахар	2	2															
	Масло сливочное	2	2															
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,2	0,01	0,04	75,8	14,2	68,2	0,2	
	Чай	0,4	0,4															
	Вода питьевая	140	140															
	Сахар	10	10															
	Молоко	50	50															
3	Бутерброд с сыром			50,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,07	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9	
	Пшеничный хлеб	40	40															
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7															
	Итого:			430,00	26,60	19,20	65,40	539,60	0,16	0,50	0,59	0,27	1,43	412,10	33,90	386,00	1,60	

День 8																	
Завтрак																	
209	Каша рисовая			180,00	14,10	16,30	5,80	226,30	0,08	0,34	0,7	0,15	1,3	163,2	18,2	306,8	0,9
	рис	26,4	26,4														
	Молоко	100	100														
	Масло сливочное	10	10														
	Сахар	5,1	5,1														
269	Чай с молоком			200,00	1,60	1,80	12,40	72,20	0,02	0,08	0,34	0,01	0,04	75,8	16,3	59,2	0,3
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
3	Бутерброд с сыром			40,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
б/н	Зефир	30	30	30,00	0,20	0,03	24,00	97,80	0	0,006				7,5	1,8	3,6	0,4
	итого:			450,00	23,40	22,53	66,70	562,70	0,16	0,49	1,13	0,22	1,38	374,50	38,80	450,60	2,50

	День 9																
	Завтрак																
213	Запеканка из творога			150	22,1	18,8	35,08	394,9	0,09	0,42	2,55	0,08	1,48	274,41	29,04	283	0,5
	Творог	139,95	139,95														
	Крупа манная	10,05	10,05														
	Сахар	10,05	10,05														
	Яйцо	4,2	4,2														
	Сухари панировочные	5,85	5,85														
	Сметана	5,85	5,85														
	Масло сливочное	5,85	5,85														
	Молоко сгущенное	25,2	25,05														
5	Икра кабачковая			40,00	0,70	3,10	3,00	40,10	0	0	0	0,04	0,1	2,4	0,4	3	0,1
	Икра кабачковая	40	40														
274	Какао с молоком			200,00	2,60	2,70	13,80	89,9	0,05	0,14	1,3	0,04	0,6	152,2	24,8	168,40	0,14
	Какао (порошок)	4	4														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	115	115														
	Сахар	10	10														
147	Хлеб пшеничный	45	45	45,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	итого:			435,00	27,80	25,50	74,68	633,80	0,21	0,58	3,85	0,16	2,76	439,36	60,54	493,55	1,64

День 10																	
Завтрак																	
174	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая			180,00	8,1	9,8	35,6	253,60	0,17	0,1	0,4	0,01	1,2	103	36,5	28,9,1	0,3
	Геркулес	44	44														
	Молоко	98,4	98,4														
	Вода питьевая	66,4	66,4														
	Сахар	4,8	4,8														
	<i>~ Каша рассыпчатая</i>	-	200														
	Масло сливочное	5,6	5,6														
3	Бутерброд с сыром			50,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,7
	Пшеничный хлеб	40	40														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	или Сыр Голландский 8%	17,7	17,7														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,02	0,4	0,3	0,06	0,2	98,2	0	74,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	Яблоко свежее	114	100	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,03	10,5	0,07	0,3	16	13,5	16,5	3,1
	итого:			550,00	18,90	17,40	84,80	560,80	0,29	0,59	11,29	0,20	1,74	345,20	52,50	461,00	4,20