

Утверждаю

Директор МБОУ Иваническая СОШ

Н.Н.Кожевникова

2024г



## **Перспективное 10 - дневное меню**

**Для обучающихся с ОВЗ классов в МБОУ Иваническая СОШ**

**( возрастная группа от 11 до 18 лет,(завтраки) )**

Примерное -меню на 2024-2025 год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер.цен. (ккал.)	Витамины					Минимальные вещества (мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>День 1</b>																
	<b>Завтрак</b>																
451	<b>Оладьи с яблоками</b>			200,00	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
	Мука пшеничная	76,9	76,9														
	Яйцо	3,84	3,84														
	Молоко	76,9	76,9														
	или Вода питьевая	76,9	76,9														
	Дрожжи прессованные	2,24	2,24														
	Сахар	2,72	2,72														
	Соль	1,44	1,44														
	Яблоки	21,2	15														
	Масло растительное	7,5	7,5														
б/н	<b>Молоко сгущенное</b>	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	<b>Бутерброд с маслом</b>			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	<b>Чай с молоком</b>			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
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	140	140														
	Сахар	10	10														
	Молоко	50	50														
	<b>итого:</b>			<b>410,00</b>	<b>15,60</b>	<b>27,50</b>	<b>98,70</b>	<b>666,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>1,94</b>	<b>0,09</b>	<b>1,02</b>	<b>385,80</b>	<b>76,10</b>	<b>304,90</b>	<b>1,88</b>

	День 2																
	<b>Завтрак</b>																
187	<b>Каша молочная Дружба</b>			200,00	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
	Рис	12	12														
	Пшено	15	15														
	Молоко	77,4	77,4														
	Вода питьевая	51,6	51,6														
	Сахар	3,6	3,6														
	Масло сливочное	4,2	4,2														
272	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			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
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
368	<b>Груша свежая</b>	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	13,4	14,85	39,5	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>595,00</b>	<b>16,40</b>	<b>18,50</b>	<b>112,20</b>	<b>663,90</b>	<b>0,31</b>	<b>0,53</b>	<b>7,15</b>	<b>0,12</b>	<b>1,85</b>	<b>407,3 0</b>	<b>49,90</b>	<b>411,0 0</b>	<b>3,10</b>

День 3																	
Завтрак																	
93	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			300,00	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	75	75														
	Вермишель	20	20														
	Сахар	2	2														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
7	<b>Сыр (порциями)</b>			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%	16,5	15														
	Сыр Голландский 8%	16,5	15														
6	<b>Масло (порциями)</b>			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	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			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	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>530,00</b>	<b>16,36</b>	<b>24,50</b>	<b>61,70</b>	<b>532,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,55</b>	<b>2,09</b>	<b>0,18</b>	<b>1,22</b>	<b>441,75</b>	<b>43,90</b>	<b>370,55</b>	<b>1,70</b>

<b>День 4</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
203	<b>Каша пшеничная</b>			200,00	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	<b>Масло (порциями)</b>			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	<b>Какао с молоком</b>			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	<b>Яблоки свежие</b>	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	40	0,9
	<b>итого:</b>			<b>535,00</b>	<b>14,74</b>	<b>26,30</b>	<b>81,90</b>	<b>623,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>11,33</b>	<b>0,09</b>	<b>1,58</b>	<b>349,55</b>	<b>59,1 0</b>	<b>406,3 0</b>	<b>2,50</b>

<b>День 5</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
176	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>			200,00	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	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			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	<b>Груши</b>			100,00	0,30	0,03	10,30	42,60	0,02	0,03	5			19			1,5
	груша свежая	111,2	100														
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,5 8	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>595,00</b>	<b>15,60</b>	<b>16,83</b>	<b>112,90</b>	<b>653,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,57</b>	<b>5,49</b>	<b>0,10</b>	<b>1,6 8</b>	<b>374,55</b>	<b>55,7 0</b>	<b>449,9 5</b>	<b>3,00</b>

	<b>День 6</b>																
	<b><u>Завтрак</u></b>																
182	<b>Каша манная молочная жидкая</b>			200,00	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	<b>Какао с молоком</b>			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	<b>Сыр (порциями)</b>			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	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,90	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>Итого</b>			<b>480,00</b>	<b>19,50</b>	<b>19,30</b>	<b>62,28</b>	<b>500,02</b>	<b>0,25</b>	<b>0,40</b>	<b>1,89</b>	<b>0,12</b>	<b>1,92</b>	<b>460,45</b>	<b>65,00</b>	<b>566,15</b>	<b>2,10</b>

	День 7																
	<b>Завтрак</b>																
215	<b>Суп молочный</b>			300,00	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	<b>Чай с молоком</b>			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	<b>Бутерброд с сыром</b>			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	50	50														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
	<b>Итого:</b>			<b>430,00</b>	<b>26,60</b>	<b>19,20</b>	<b>65,40</b>	<b>539,60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>	<b>0,59</b>	<b>0,27</b>	<b>1,43</b>	<b>412,10</b>	<b>33,90</b>	<b>386,00</b>	<b>1,60</b>



	День 8																
	<b>Завтрак</b>																
209	<b>Каша рисовая</b>			200,00	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	40	40														
	Молоко	100	100														
	Масло сливочное	10	10														
	Сахар	3,1	3,1														
269	<b>Чай с молоком</b>			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	<b>Бутерброд с сыром</b>			50,00	7,50	4,40	24,50	166,40	0,06	0,06	0,09	0,06	0,04	128	2,5	81	0,9
	Пшеничный хлеб	50	50														
	Сыр Российский 6%	17,7	17,7														
б/н	<b>Зефир</b>	30	30	30,00	0,20	0,03	24,00	97,80	0	0,006				7,5	1,8	3,6	0,4
	<b>итого:</b>			<b>450,00</b>	<b>23,40</b>	<b>22,53</b>	<b>66,70</b>	<b>562,70</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	<b>1,13</b>	<b>0,22</b>	<b>1,38</b>	<b>374,50</b>	<b>38,80</b>	<b>450,60</b>	<b>2,50</b>

День 9																	
Завтрак																	
213	<b>Запеканка из творога</b>			200	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	<b>Икра кабачковая</b>			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	<b>Какао с молоком</b>			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	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	60	60,00	2,40	0,90	22,80	108,9	0,07	0,02	0	0	0,58	10,35	6,3	39,15	0,9
	<b>итого:</b>			<b>435,00</b>	<b>27,80</b>	<b>25,50</b>	<b>74,68</b>	<b>633,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,58</b>	<b>3,85</b>	<b>0,16</b>	<b>2,76</b>	<b>439,36</b>	<b>60,54</b>	<b>493,55</b>	<b>1,64</b>

День 10																	
Завтрак																	
174	<b>Каша овсяная Геркулес молочная вязкая</b>			200,00	8,1	9,8	35,6	253,60	0,17	0,1	0,4	0,01	1,2	103	36,5	289,1	0,3
	Геркулес	44	44														
	Молоко	98,4	98,4														
	Вода питьевая	66,4	66,4														
	Сахар	4,8	4,8														
	~ Каша рассыпчатая	-	200														
	Масло сливочное	5,6	5,6														
3	<b>Бутерброд с сыром</b>			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	<b>Кофейный напиток на молоке</b>			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	<b>Яблоко свежее</b>	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
	<b>итого:</b>			<b>550,00</b>	<b>18,90</b>	<b>17,40</b>	<b>84,80</b>	<b>560,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,59</b>	<b>11,29</b>	<b>0,20</b>	<b>1,74</b>	<b>345,20</b>	<b>52,50</b>	<b>461,00</b>	<b>4,20</b>