



**МБОУ «Усть-Волчихинская СШ» Волчихинского района Алтайского края
Примерное двухдневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные Вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ПН	День №1 – завтрак:																
№ 33	Каша манная молочная	200\10	7,07	7,52	35,3	286,21	0,06	1,5	0	0	196	0	0	0,76			
№ 16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	0	1,4			
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94			
	День №1 – обед:																
№4	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0	0	1,16	2,57	136,57	22,16	1,43	1,2			
№ 179	Куры тушеные в томатном соусе	100	6,89	8,85	2,4	97,43	0,05	1,39	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14			
№18	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54			
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94			
	ИТОГО:		19,7	114,43	109,19	1571,27	0,71	4,01	1,56	6,89	457,59	359,73	59,09	6,8			
ВТ	День №2 – завтрак:																
№ 37	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	0	22,7	0,88			
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0			
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94			
	День №2 – обед:																
№39	Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1	0	0	0	0	0	0	0	0			
№14	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	8,7	1,53			

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные Вещества (мг)					
			Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Ж	З	Ж										З	Ж	З	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	ИТОГО		36,57	30,06	156,1	1413,66	0,87	12,55	0,08	9,01	88,55	210,51	53,72	4,57				
СР	День№3- завтрак:																	
№ 12	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220\10	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	78,96	19,02	0,50				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	День№3- Обед:																	
№22	Щи из свежей капусты	250	1	0,175	7,55	34,1	0,025	9,5	0,975	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98				
	Булочка	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0				
	ИТОГО:		13,79	16,32	142,22	767,6	1,02	14,37	1,93	5,96	226,13	318,9	66,5	4,58				
ЧТ	День№4- Завтрак:																	
№ 25	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,22	159,78	91,14	14,92	0,74				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	День№4- Обед:																	
№39	Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1	0	0	0	0	0	0	0	0				
№3	Рис отварной	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	170,39	109,98	16,65	0,375				
№34	Кисель	200	0,11	0	32,08	125,54	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	ИТОГО:		32,05	42,42	125,39	746,27	0,71	2,96	0,31	2,41	194,99	178,55	27,11	1,315				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Mg	Fe			
																4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
III	День №5-Завтрак:																	
№20	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58	0	12,9	1,03	0,1	85,9	21,75	10,63	0,85				
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	День №5-Обед:																	
№39	Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1	0	0	0	0	0	0	0	0				
№3	Пиюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,045	1,515	0,27	0,66	170,385	109,98	16,65	0,375				
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	ИТОГО:		30,09	42,13	97,05	909,71	0,665	18,715	1,38	4,46	316,585	268,87	49,6	3,385				
III	День №7-Завтрак:																	
№12	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220\10	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	78,96	19,02	0,50				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	День №7-Обед:																	
№179	Куры тушеные в томатном соусе	100	6,89	8,85	2,4	97,43	0,05	1,39	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14				
№4	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0	0	1,16	2,57	136,67	22,16	1,43	1,2				
№34	Кисель	200	0,11	0	32,08	125,54	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	ИТОГО:		14,96	112,32	98,78	1441,14	0,73	2,26	0,45	7,3	308,26	406,75	62,79	6,00				
BT	День №8-Завтрак:																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
№22	Щи из свежей капусты	250	1	0,175	7,55	34,1	0,025	9,5	0,975	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98				
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	День№8- Обед:																	
№15	Плов	250	23,61	19,54	23,33	357,2	0,25	1,12	0,92	3,13	37,7	61,59	342,8	3,89				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	ИТОГО:		30,3	20,745	95,96	700,5	0,895	14,92	1,975	6,93	173,18	232,96	379,82	7,03				
СР	День№9-Завтрак:																	
№ 33	Каша манная молочная	200\10	7,07	7,52	35,3	286,21	0,06	1,5	0	0	196	0	0	0,76				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	День№9-Обед:																	
№14	Макаронны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	8,7	1,53				
№ 39	Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Булочка	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0				
	ИТОГО		36,22	32,53	162,65	1083,61	0,78	4	0,08	9,01	50,75	210,51	29,62	3,41				
ЧТ	День№10-Завтрак:																	
№ 25	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,22	159,78	91,14	14,92	0,74				
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28				
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94				
	День№10-Обед:																	
№5	Капуста тушеная+ картофельное пюре	100/100	1,88/ 2,34	1,93/ 16,71	5,90 / 3,79	40,77 / 174,02	0,03/ 0,03	40,32/ 1,01	0,17/ 0,18	0,15/ 0,44	46,63/ 113,59	31,15/ 73,32	15,35/ 11,1	0,59/ 0,25				

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные Вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
№23	Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13		
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
№18	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54		
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94		
	ИТОГО:		23,95	35,06	108,36	825,65	0,77	44,57	0,82	5,89	458,27	521,05	89,9	6,41		
ИТ	День №11-Завтрак															
№ 37	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	0	22,7	0,88		
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0		
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94		
	День №11-Обед:															
№14	Макаронные отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	8,7	1,53		
№ 39	Котлета	100	19,74	13,38	18,48	281,1	0	0	0	0	0	0	0	0		
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28		
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94		
	ИТОГО:		35,57	30,06	156,1	1047,36	0,87	12,55	0,08	9,01	88,55	210,51	53,72	4,57		

Повар:  Н.А.Романцова.