

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ с. Будамша»

_____ Ямолеев Р.Р.

**Примерное 10 – дневное меню
для организации питания
учащихся с ОВЗ
МОУ «СОШ с. Будамша»
2022-2023 учебный год
весенне-летний период**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
261****	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	9,2	28,16	39,82	449,6	0,16	1,56	0,21	0,46	223,8	166	50,4	1,68
500****	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	3	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	0	4,2	0,33
	Итого:		15,18	31,2	95,08	727,1	0,27	21,96	0,22	1,19	394,3	291	85,6	7,21
ПОЛДНИК														
	Йогурт	100	2,8	2,8	4,7	55	0,02	0,7	0	0	0,11	0,11	3,3	0,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углв.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
3М12г	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
394М94г	Жаркое по-домашнему	200	18,44	14,18	18,11	273,34	0,16	8,35	0,024	0,54	208,7	22,52	38,78	3,25
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8		0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	26		5,6	0,4
	Итого:		28,7	22,53	72,49	606,96	0,35	11,4	17,024	0,99	290,54	52,47	106,07	30,66
ПОЛДНИК														
	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
366**	Бутерброд с сыром	60	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
614****	Сок	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		12,98	18,6	77,82	537,5	0,47	41,44	0,24	3,31	321,9	304,6	59,4	5,45
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	100	3,2	2,8	81,1	342,1	0,04	0	0	0	33	10	2	0,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1
319****	Пудинг творожный запеченный	200	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	281	229	33	1,4
481****	Молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
502М 13г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	0	4,2	0,33
	Итого:		29,62	26,24	72,86	646,1	0,172	0,5	0,208	1,27	421,3	323,4	49	3,17
ПОЛДНИК														
	Йогурт	100	2,8	2,8	4,7	55	0,02	0,7	0	0	0,11	0,11	3,3	0,11

Примерное меню пищевого назначения приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 1

№рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
4***	Салат из зеленого горошка	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
392****	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	101	10	13	1,6
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		17,84	21,85	83,95	608,53	0,328	51,28	0,17	4,23	253,13	120,05	75,64	7,97
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	100	3,2	2,8	81,1	342,1	0,04	0	0	0	33	10	2	0,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	с	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
8м16г	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
442*	Курица в соусе	100	15,4	5,8	9,9	155	0,053	1,07	0,04	0,53	158,7	15,33	24,7	2,2
426****	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	0,15	20,85	0,05	0,15	78	16,5	30	1,2
502М 13г	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						5		0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	19,5		4,2	0,33
	Итого:		27,3	21,86	73,69	601,5	0,343	22,17	17,09	1,01	308,5	58,53	118,25	30,85
ПОЛДНИК														
	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4

Примерно меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

№рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
298М 12г	Голубцы ленивые	190	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		21,55	15,75	83,04	565,34	0,19	21,38	0,08	1,31	330,62	178,57	67,72	7,06
ПОЛДНИК														
	Йогурт	100	2,8	2,8	4,7	55	0,02	0,7	0	0	0,11	0,11	3,3	0,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112****	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
614****	Сок	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		9,36	12,86	89,76	517,9	0,45	41,42	0,2	3,31	200,9	169	59,4	5,29
	Кондитерское изделие	100	3,2	2,8	81,1	342,1	0,04	0	0	0	33	10	2	0,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366**	Бутерброд с сыром	60	4,64	5,9		72,8		0,12	0,04	0,08	140	140	6,6	0,16
141**	Запеканка из творога	200	27,95	9,44	20,94	280,48	0,09	0,7	0,09	0,6	338,98	244,93	40,11	1,35
481****	Молоко сгущенное	30	1,44	1,7	11,4	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8		0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	19,5		4,2	0,33
	Итого:		36,38	17,29	62,11	551	0,172	3,82	0,138	1,06	545,82	458,58	60,05	2,17
ПОЛДНИК														
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: Весна-Лето 2022-2023 г.

Неделя: 2

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
19****	Салат из помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	0,16	19,2	10,2	9,6	0,42
347****	Рыба тушеная	80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	0,024	0,4	135,2	40	21,6	0,64
241**	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	
502М 13г	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	0,2	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	0	4,2	0,33
	Итого:		17,87	11,04	61,29	415,7	0,248	14,08	0,064	2,52	261,95	101,1	63,2	2,79
ПОЛДНИК														
	Йогурт	100	2,8	2,8	4,7	55	0,02	0,7	0	0	0,11	0,11	3,3	0,11