

Утверждено:
Директор МКОУ ООШ с. Крутое
И.В. Лемонджан
«01» сентября 2017

Примерное 10 –дневное меню ШКОЛА ОВЗ (1-4 КЛАСС)

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическ аяКкал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводо ы	B1	B2	C		Ca		Mg	Fe

1 ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7/4	248	6	5,8	42,4	0,08	0,2	0,52		148,18		34,23	0,58
Какао с молоком	200	382	118,6	4,08	3,54	17,58	0,06	0,18	1,58		152,22		21,34	0,48
бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0		8,4		4,2	0,35
Фрукт св.яблоко	100	118	47	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10		16		9	2,2
Итого	540		549,60	12,84	17,23	84,67	0,2	0,42	12,1		324,8		68,77	3,61

Обед

Щи из свежей капустыс картофелем	200	147	66,4	1,4	3,98	6,22	0,04	0,04	14,78		24,48		14,68	0,54
Кура отварная	90	125	261	22,5	18,9	0,39	0,05	0,13	0,86		18,49		18,89	1,77
Пюре картофельное	150	138	138,33	3,09	4,92	20	0,12	0,11	10,38		35,6		28,4	1,04
Салат из свеклы отварной	60	51	53,4	0,9	3,3	5,04	0,05	0,13	0,86		18,49		18,89	1,77
Кисель из концентратов наплодовых и ягодных	200	306	76	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,48		0,0	0,06
Хлебпшеничный	30	б\н	70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30	б\н	52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого:	760		717,83	32,14	31,76	56,16	0,34	0,41	26,88		114,04		99,16	6,68

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)		
				Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C		Ca	Mg	Fe

2 ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка творожная	200	4	309,7	23	11	29,4	0,06	0,0	0,0		184	28,8	0,96
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4	4,2	0,35
Чай с сахаром	200	283	35	0	0	9,1	0,0	0,00	0,0		0,26	0,0	0,04
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	11,2	85,33	1,0	0,0	20,20	0,00	0,00	4,0		0	0	0
Итого	440		566,03	26,36	18,49	73,59	0,09	0,02	4,0		192,66	33,00	1,35

Обед

Свекольник	200	68	83,34	1,54	3,92	10,52	0,04	0,04	3,72		21,74	19,16	0,92
Каша гречневая рассыпчатая	150	173	233,52	8,43	5,52	36,81	0,26	0,14	0,0		13,68	129,36	4,44
Котлеты рубленые из птицы или кролика(с маслом)	90	294	234	14,27	13,72	13,32	0,16	0,14	0,74		48,92	18,16	2,96
Соус сметанный с томатом	50	331	40,05	0,88	2,5	3,51	0,01	0,02	0,67		14,62	4,9	0,2
Чай с сахаром	200	283	35	0	0	9,1	0,0	0,00	0,00		0,26	0,0	0,04
Хлеб пшеничный	30		70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0	4,2	0,33
Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5	14,1	1,17
Итого	750		748,61	29,37	26,32	97,77	0,55	0,2	5,13		115,72	189,88	10,06

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)		
				Белки	Жиры	Углево ды	В1	В2	С		Са	Мg	Fe

3 ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная из гречневой крупы(с маслом и сахаром)	200	183	280,96	8,66	12,38	33,5	0,25	0,35	1,56		218,55		118,1	3,43
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4		4,2	0,35
Кофейный напиток с молоком	200	379	100,6	3,16	2,68	15,94	0,04	0,16	1,3		125,78		14	0,14
Фрукт св.яблоко	100	118	47	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10		16		9	2,2
Итого	540		564,56	14,58	22,95	74,13	0,35	0,55	12,86		368,73		145,3	6,12

Обед

Винегрет овощной	80	42	43,2	1,04	1,84	5,76	0,02	0,01	4,14		16		13	0,6
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	59	88,66	2,14	2,0	15,02	0,06	0,04	5,28		10,7		16,74	0,68
Зразы «Школьные»	90	101	220,1	11,46	14,48	10,72	0,05	0,13	0,34		34,35		21,88	1,17
Соус сметанный с томатом	50	331	40,05	0,88	2,5	3,51	0,01	0,02	0,67		14,62		4,9	0,2
Пюре картофельное	150	138	138,33	3,09	4,92	20	0,12	0,11	10,38		35,6		28,4	1,04
Компот из смеси сухофруктов	200	293	121	0,5	0,1	31,2	0,08	0,02	0,28		14,62		8,5	0,92
Хлеб пшеничный **	30	б\н	70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30	б\н	52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого:	830		774,04	23,36	26,5	110,72	0,42	0,33	21,09		142,39		254,65	13,01

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С		Ca		Mg	Fe

4ДЕНЬ

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом	200	11/4	206	6,5	6	31,2	0,08	0,2	0,42		148,18		34,23	0,96
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4		4,2	0,58
Кофейный напиток с молоком	200	379	100,6	3,16	2,68	15,94	0,04	0,16	01,3		125,78		14	0,14
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	11,2	85,33	1,0	0,0	20,20	0,00	0,00	4,0		0		0	0
Итого	550/10		527,23	13,02	16,17	82,23	0,07	0,18	5,3		282,36		52,43	1,68

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты	80	45	47,68	1,05	2,6	5,02	0,02	0,03	15,08		23,06		22,36	0,4
Рассольник Ленинградский	200	54	91,02	1,66	3,98	91,02	0,06	0,04	5,16		11,58		17,3	0,64
Гуляш из курицы	90	56	168	14	17	7	0,05	0,08	0,55		18,79		33,90	1,54
Макаронные изделия отварные	150	212	186,48	5,36	3,81	31,95	0,06	0,02	0		0,17		7,35	0,75
Компот из смеси сухофруктов	200	293	121	0,5	0,1	31,2	0,08	0,02	0,28		14,62		8,5	0,92
Хлеб пшеничный	30		70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого	780		736,88	26,82	28,15	190,7	0,35	0,19	21,07		84,72		107,71	5,75

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углево ды	B1	B2	C		Ca		Mg	F

5ДЕНЬ

Завтрак

Каша жидкая молочная манная	200	181	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	0,16	1,06		121,88		18,46	0,46
Чай с сахаром	200	283	35	0	0	9,1	0,0	0,00	0,00		0,26		0,0	0,04
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4		4,2	0,35
Фрукт св.яблоко	100	118	47	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10		16		9	2,2
Итого	520/5		482,54	8,32	17,63	72,29	0,14	0,20	11,06		146,54		31,66	3,05

Обед

Суп с рыбными консервами	200	153	1133	7,38	5,78	12,84	0,08	0	6,32		51		38,6	1,0
Рагу из курицы	240	127	260,88	25,2	8,4	21	0,14	0,14	13,56		38,4		111,6	2,52
Компот из смеси сухофруктов	200	293	121	0,5	0,1	31,2	0,08	0,02	0,28		14,62		8,5	0,92
Хлеб пшеничный	30		70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого:	700		1637,58	37,33	14,94	89,55	0,38	0,16	20,16		120,52		177	5,94

Название блюда	Выход гр.	№	Энерг етичес каяКк ал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белк и	Жиры	Углеводы	B1	B2	C		Ca		Mg	Fe

**6 день
Завтрак**

Каша ячневая молочная	200	184	236,76	6,7	7,78	34,82	0,12	0,16	0,48		139,88		32,1	0,84
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4		4,2	0,35
Кофейный напиток с молоком	200	379	100,6	3,16	2,68	15,94	0,04	0,16	01,3		125,78		14	0,14
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	11,2	85,33	1,0	0,0	20,20	0,00	0,00	4,0		0		0	0
итого	540		558,69	13,22	17,95	85,85	0,19	0,34	5,78		274,06		50,3	1,33

Обед

Щи из свежей капустыс картофелем	200	147	66,4	1,4	3,98	6,22	0,04	0,04	14,78		24,48		14,68	0,54
Рыба припущенная	90	79	141,75	20,48	6,41	0,56	0,12	0,16	0,48		139,88		32,1	0,84
Пюре картофельное	150	138	138,33	3,09	4,92	20	0,12	0,11	10,38		35,6		28,4	1,04
Компот из смеси сухофруктов	200	293	121	0,5	0,1	31,2	0,08	0,02	0,28		14,62		8,5	0,92
Хлеб пшеничный	30		70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого	700		590,18	29,72	16,07	82,49	0,44	0,33	25,92		231,08		101,98	4,84

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С		Ca		Mg	Fe

7 ДЕНЬ

Завтрак														
Омлет натуральный	180	210	289,65	13,94	24,83	2,64	0,11	0,51	0,26		103,08		16,14	2,64
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4		4,2	0,35
Чай с сахаром	200	283	35	0	0	0	9,1	0,0	0,00	0,00		0,26	0,0	0,04
Фрукт св.яблоко	100	118	47	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10		16		9	2,2
Итого	580/5		507,65	16,7	32,72	36,43	0,17	0,55	10,26		127,74		29,34	5,23
Обед														
Салат витаминный	80	21	72	1,28	3,68	8,88	0,02	0,03	11,1		30,82		15,74	0,77
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	63	148,92	5,9	3,14	23,7	0,02	0,08	4,3		30,0		37,13	2,15
Гуляш из курицы	90	56	168	14	17	7	0,05	0,08	0,55		18,79		33,90	1,54
Соус сметанный с томатом	50	331	40,05	0,88	2,5	3,51	0,01	0,02	0,67		14,62		4,9	0,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	173	233,52	8,43	5,52	36,81	0,26	0,14	0		13,68		129,36	4,44
Компот из смеси сухофруктов	200	293	121	0,5	0,1	31,2	0,08	0,02	0,28		14,62		8,5	0,92
Хлеб пшеничный	30		70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого	830		906,19	35,24	32,6	135,61	0,45	0,37	16,9		139,03		247,83	11,52

Название блюда	Выход гр.	№	Энерг етичес каяКк ал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углев оды	В1	В2	С		Са		Mg	Fe

8ДЕНЬ

Завтрак

Каша молочная «Дружба»	200	196	225,94	6,06	8,22	31,9	0,1	0,16	0,5		121,5		35,38	0,76
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4		14,89	0,35
Кофейный напиток с молоком	200	379	100,6	3,16	2,68	15,94	0,04	0,16	1,3		125,78		14	0,14
Фрукт св.яблоко	100	118	47	0,4	0,4	9,8	0,00	0,00	10		16		8	2,2
Итого	540		509,5 4	11,98	18,79	72,53	0,17	0,34	11,8		271,68		72,27	3,45

Обед

Борщ с капустой и картофелем	200	56	75	1,28	3,84	8,98	0,04	0,04	6,1		22,26		15,58	0,72
Плов из куры	240	131	502,66	22,8	28,54	37,87	0,07	0,1	0,74		24,53		45,19	2,06
Хлеб пшеничный	30		70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Компот из смеси сухофруктов	200	293	121	0,5	0,1	31,2	0,08	0,2	0,28		14,62		8,5	0,92
Итого:	700		821,36	28,83	33,14	102,56	0,27	0,34	7,12		77,91		87,57	5,2

Название блюда	Выход гр.	№	Энерг етичес каяКк ал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углево ды	B1	B2	C		Ca		Mg	Fe

9 ДЕНЬ

Завтрак

Каша овсяная «Геркулес»	200	182	257,30	7,78	9,84	34,06	0,2	0,18	0,48		131,36		64,36	1,58
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00		8,4		4,2	00,35
Кофейный напиток с молоком	200	379	100,6	3,16	2,68	15,94	0,04	0,16	1,3		125,78		14,0	0,14
Сок	100	11.2	85,33	1	0	20,20	0,00	0,00	1,2		9,5		3,4	1,9
Итого	540		579,23	14,3	20,01	85,09	0,27	0,36	2,98		275,04		85,96	3,97

Обед

Салат витаминный	80	21	72	1,28	3,68	8,88	0,02	0,03	11,1		30,82		15,74	0,77
Суп с рыбными консервами	200	153	133	7,38	5,78	12,84	0,08	0	6,32		51		38,6	1
Рагу из куры	240	127	260,88	25,2	8,4	21	0,14	0,14	13,56		38,4		111,6	2,52
Хлеб пшеничный	30		70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30		52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого:	580		588,58	38,11	18,52	67,23	0,32	0,17	30,98		136,72		184,24	5,79

Название блюда	Вых од гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Белки	Жиры	Углево ды	В1	В2	С		Са		Mg	Fe

10 ДЕНЬ
Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	181	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	0,16	1,06		121,88		18,46	0,46
Бутерброд с маслом	40	1	136	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,0		8,4		4,2	0,35
Чай с сахаром	200	283	35	0,1	0	9,1	0	0	0		0,26		0	0,04
Фрукт св.яблоко	100	118	47	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10		16		9	2,2
Итого	540		482,54	8,42	17,63	72,29	0,14	0,2	11,06		146,54		31,66	3,05

Обед

Винегрет овощной	80	42	43,2	1,04	1,84	5,76	0,02	0,01	4,14		16,0		13,0	0,6
Суп картофельный с крупой (с рисовой или пшенной крупой)	200	61	90,0	2,14	2,0	15,46	0,06	0,04	5,6		12,38		19,2	0,74
Кура отварная	90	125	261	22,5	18,9	0,39	0,05	0,13	0,86		18,49		18,89	1,77
Капуста тушенная	150	140	105,84	3,26	4,08	14,16	0,05	0,06	24,72		77,57		29,45	1,14
Компот из смеси сухофруктов	200	293	121	0,5	0,1	31,2	0,08	0,02	0,28		14,62		8,5	0,92
Хлеб пшеничный	30	бн	70,5	2,27	0,3	14,49	0,03	0,00	0,00		6,0		4,2	0,33
Хлеб ржаной	30	бн	52,2	1,98	0,36	10,02	0,05	0,0	0,0		10,5		14,1	1,17
Итого	780		743,74	33,69	27,58	91,48	0,29	0,26	35,6		155,56		107,34	6,67