

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "Боровлянская СОШ"

Т.В.Анисимова

_____ "2022 г

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся
с ОВЗ**

**МБОУ «Боровлянская средняя общеобразовательная школа »
Троицкого района Алтайского края
на 2022- 2023 учебный год
Завтрак, обед.
Сезон: осенний ,зимний.**

Неделя: первая

День: понедельник

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
93	Каша «Дружба»	200	200	5,38	11,22	31,95	251,9	-	18	7,5	0,3
209	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	-	22	5	1
53	Хлеб пшеничный с слив.маслом и сыром	55	55	2,45	8,25	10,88	133,3	-	7,6	8,9	21,7
253	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
338	Фрукты свежие	100	1,5	1,5	0,5	21	95	10	16	9	0,9
	Итого:	555	555	13.03	24.07	58.13	506.2	0.1	59.6	27.4	23.8

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми горох	200	250	6.00	2.6	13.8	102.6	0.80	66	38	1,8
312	Компот из свежих фруктов	200	200	0.16	0.16	23.88	97.6	1,8	6.4	3.6	0.18
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
348	Овощное рагу	150	180	1.9	4.5	10.6	91	8	38	27	0,8
38	Котлета из говядины	50	100	7,95	7,2	8,0	131	0	14	14	0,73
	Итого:	630	760	10.46	6.07	51.71	300.26	6.51	144.45	69.46	10.39

День: вторник

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
207	Макароны отварные	150	200	5,66	6,1	36	320	-	12	8	0,8
38	Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	190	1,0	124	22	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
71	помидоры свежие нарезка	60	80	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	123,4	12	0,3
280	Тефтели с мясом	80	100	7,4	16,8	1	186	-	23	14	1,2
	Итого:	520	610	20.66	28.33	80.80	758.4	6	184	68.5	11.10

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
85	Рассольник ленинградский	200	250	1.76	4.16	12.46	94.32	11.44	13.24	22.4	0,82
11	Напиток лимонный	200	200	0.60	0.00	25.7	107.00	59.4	23.4	17.0	60.3
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
213	Картофельное пюре с маслом	150	180	3,15	8,25	21,75	189	5,6	40	30	1
143	Котлета рыбная	80	100	12	5,9	9,8	129	0,3	48	24	0,9
	Итого:	660	760	19.91	18.71	80.51	577.82	76.74	137.64	110.9	71.02

День: среда

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
128	Рис отварной	150	180	3,6	9	35,7	244,5	-	15	27	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
377	Чай с сахаром и лимоном	80	100	12.16	10.88	10.8	189.76	0,06	16.00	35.2	1,76
42	Кукуруза консервированная	25	30	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
	Итого:	485	540	20.9	21.57	98.1	532.26	0.56	62	91.2	10.46

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
38	Котлета из говядины	50	100	7,95	7,2	8,0	131	0	14	14	0,73
304	Каша гречневая	150	180	4,5	5,1	21,9	151,1	-	18	73,5	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
137	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	200	0,4	-	27,4	106	16,8	62	16	3,4
	Итого:	430	510	15.25	12.7	68.1	446.6	16.8	107	121	14.53

День: четверг

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
291	Плов с курицей	200	250	16,2	8,85	28,35	262,5	3,3	37,8	36,62	4,8
20	Огурец свежий нарезка	60	80	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
253	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
	Итого:	480	530	19	8,92	54,65	382,9	8,4	74,8	67,12	13,9

Обед

№ п/п в сборнике рецептур	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
443	Жаркое по-домашнему	180	200	17	15,9	19,27	293	6,9	24	33	2,1
532	Сок абрикосовый	200	200	0,7	-	6,9	31	0,1	9	2	2,4
Пр	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
42	Кукуруза консервированная	25	30	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
	Итого:	435	460	20,4	16,33	37,47	386,4	12	58	59,5	12,8

День: пятница

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
321	Сложный гарнир	200	250	4,15	5,83	14,85	161,6	0,12	80,05	88,1	0,84
377	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
284	Тефтели из печени с рисом	80	100	10,5	6,9	10,8	131,6	4,67	41,8	3,03	7
	Итого:	530	550	16,2	6,78	59,96	437,5	25,3	280	78,3	12,94

Обед

№ п/п в сборнике рецептур	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
321	Суп куриный с макаронными изделиями	200	250	5,7	4,3	23,44	145,3	0,5	197,3	24,3	0,5
137	Кисель из ягод замороженны или свежих)	200	200	-	-	30,6	39	0,5	12	2,5	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
213	Картофельное пюре с маслом	150	180	3,15	8,25	21,75	189	5,6	40	30	1
38	Котлета из говядины	50	100	7,95	7,2	8,0	131	0	14	14	0,73
	Итого:	580	660	10	9,2	75,44	333,8	9	260,3	71,3	9,6

Вторая неделяДень: понедельникЗавтрак

№ п/п	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
207	Макаронные изделия отварные	150	180	4,5	5,1	21,9	151,1	-	18	73,5	2,4
143	Гуляш из говядины	80	100	9,68	13,56	82,6	148	0	14	0,7	14
ПР	Хлеб пшеничный	50	50	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
20	Огурец свежий нарезка	60	80	0,3	0,03	0,5	3,9	5	12	7	0,3
137	Компот из свежемороженых ягод	200	200	0,2	0,08	27,4	69,4	2	7,52	0,3	3,13
	Итого:	500	580	15.75	13	72.6	468.5	7	69	116	12.23

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	150	180	6,34	10,29	45,9	245	-	21	36	0,4
211	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200	-	-	30,6	39	0,5	12	2,5	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
295	Котлеты из птицы рубленные	60	80	12.16	10.88	10.8	189.76	0,06	16.00	35.2	1,76
	Итого:	440	490	20.9	21.57	98.1	532.26	0.56	62	91.2	10.46

День: вторник

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Са	Mg	Fe
		7-11 лет	Старше 11 лет								
128	Рис отварной	150	180	3,6	9	35,7	244,5	-	15	27	0,6
382	Какао с молоком	200	200	4,9	5	32,5	190	1,0	124	22	0,8
246	Рыба припущеная	50	100	7,4	16,8	1	186	-	23	14	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
71	Помидоры свежие нарезка	60	80	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	123,4	12	0,3
	Итого:	490	570	18.6	31.23	80.5	682.9	6	187	87.5	10.9

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Са	Mg	Fe
443	Жаркое по-домашнему	180	200	17	15,9	19,27	293	6,9	24	33	2,1
209	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	-	22	5	1
53	Хлеб пшеничный с слив.маслом и сыром	55	55	2,45	8,25	10,88	133,3	-	7,6	8,9	21,7
532	Сок абрикосовый	200	200	0,7	-	6,9	31	0,1	9	2	2,4
	Итого:	435	455	25.25	28.75	37.35	520.3	7	62.6	48.9	27.2

День: среда

Завтрак

	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\20	220\25	13,3	6,38	22,9	260	0,7	231	41,8	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
338	яблоко	100	100	0,4	-	11,26	61	24,5	24	13	3,3
11	Напиток лимонный	200	200	0.60	0.00	25.7	107.00	59.4	23.4	17.0	60.3
	Итого:	530	550	16.7	6.78	57.41	249.4	86.6	291.4	89.3	72.44

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
213	Картофельное пюре с маслом	150	180	3,15	8,25	21,75	189	5,6	40	30	1
143	Котлета рыбная	80	100	12	5,9	9,8	129	0,3	48	24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
250	Компот из кураги	200	200	1,2	-	31,6	126	-	62	16	3,4
306	Зеленый горошек консервированный	25	30	1.55	-	0.06	-	21,3	31	10.5	0,35
	Итого:	485	540	18.14	14.55	74.01	502.5	27.2	194	68	13.65

День: четверг

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептов	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
91	Каша пшенная с маслом	180	200	3,9	6,5	10,2	113,0	0,11	140	10,25	0,65
253	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
15	Сыр порциями	15	15	4,64	5,9	8,85	71,66	0,14	176	7	20
	Итого:	425	445	11,04	12,8	44,85	301,16	1,66	341	40,75	29,45

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
321	Суп куриный с макаронными изделиями	200	250	5,7	4,3	23,44	145,3	0,5	197,3	24,3	0,5
432	Кисломолочный продукт	200	200	1,6	0,6	12,4	70	1,33	126,6	12	0,54
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
291	Плов с курицей	200	250	16,2	8,85	28,35	262,5	3,3	37,8	36,62	4,8
	Итого:	630	730	24,3	13,55	93,19	505,3	4,3	260,01	80,92	13,6

День: пятница

Завтрак

№ п/п в сборнике рецептов	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
304	Каша гречневая	150	180	4,5	5,1	21,9	151,1	-	18	73,5	2,4
38	Котлета из говядины	50	100	7,95	7,2	8,0	131	0	14	14	0,73
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
377	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	-	15	58	0,1	12	6	0,8
	Итого:	430	510	14.95	12.7	55.7	340.6	0.1	57	111	11.93

Обед

№ п/п в сборнике рецептуры	Наименование блюд	Выход		Химический состав				Витамин С (мг)	Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	Старше 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		Ca	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	150	180	6,34	10,29	45,9	245	-	21	36	0,4
211	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200	-	-	30,6	39	0,5	12	2,5	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,4	10,8	58,5	-	13,0	17,5	8
295	Котлеты из птицы рубленные	80	100	12.16	10.88	10.8	189.76	0,06	16.00	35.2	1,76
	Итого:	460	510	20.9	21.57	98.1	532.26	0.56	62	91.2	10.46

