

Утверждено:
Директор МКОУ «Харловская СОШ»
«*А.М. Домченко*» А.М. Домченко.
«*02*» _____ 20*24* г.



**Меню на 10 дней для обучающихся ОВЗ
МКОУ «Харловская СОШ»**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Mg	Fe
1 неделя													
1 день													
311	Каша рисовая жидкая	200	5	5,2	15,3	184,9	0,14	1,25	0,04	0,18	122,02	44,52	0,9
97	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	0,16
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,2	30	0,04	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	944	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
ТУ 9131-006035 7558	Кондит. изделие	40	2,64	3,34	11,34	1,03	0,04	0,03	0	0	15,47	0	1,12
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2
	Сыр порциями	20	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6
Итого			15	15,31	60	545	0,55	24,28	10,18	1,06	326,34	77,88	3,12
2 день													
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	2,2	13,1	106	0,05	8,25	0,24	1,53	49,43	22,6	1,01
96	Масло слив. порц.	15	0,02	4,93	0,09	115,5	0	0	0,01	0,2	4,8	0,1	0,04
285	Коф. напиток	200	2,01	2,39	14,3	81,87	0,02	0,28	0	0,05	92,34	13,52	0,23
СТО	Йогурт	200	5,6	5	13	124	0,06	0,12	0,02	0,01	248	30	0,2

670905 96007														
ГОСТ 27342- 88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	944	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27	
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18	
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2	
ТУ 9131- 006035 7558	Кондит. изделие	40	2,64	3,34	11,34	1,03	0,04	0,03	0	0	15,47	0	1,12	
Итого			14,1	15,39	57,5	552,5	0,39	8,73	0,468	2,18	405,17	72,64	1,93	
3 день														
246 30	Овощи свежие или соленые в нар	60	0,66 0,48	0,12 0,06	2,76 1,38	13,8 7,8	0,04 0,01	15 3	0,08 0	0,42 0,06	8,4 13,8	1,2 8,4	0,54 0,36	
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,73	1,43	25	113,8	0,24	0	0,03	0,48	15	98,36	3,3	
461	Котлета мясная	150	10,7	16,7	13,4	247,2	0,05	1,35	0,036	0,4	13,5	15,39	1,54	
639	Компот из см. сухофруктов	200	0,06	0	16,6	124	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	1,02	
ГОСТ 27342- 88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27	
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18	
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2	
	Сыр порциями	20	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	

Итого			21,1	19,18	76,15	631,7	0,62	17,65	0,434	3,37	97	153,4	6,85
4 день													
291	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	291,2	4,9	0,4	0,5	2,2	20,4	21,2	0,8
96	Масло слив.порц.	15	0,02	4,93	0,09	115,5	0	0	0,1	0,02	4,8	0,1	0,04
648	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстр	200	1,36	0	15,02	46,1	0	0	0	0	9,9	0	0,03
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
97	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	0,16
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2
Итого			14,08	15,2	58,32	570,7	0,13	20,17	10,24	1,81	157,6	45,7	1,68
5 день													
520	Картофельное пюре	200	1,2	1,1	29	252	0,13	5,38	0,04	0,19	39,9	27,8	1,0
374	Рыба тушеная с овощами	150	8,3	7,74	5,36	95,5	0,08	1,78	0,36	3	24,64	27,03	0,66
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	0,04	0	0	0	2,59	1,13	0,18
97	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	0,16
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	0,04	0	0	0	2,59	1,13	0,18
	Кондит.	40	2,64	3,34	11,34	1,03	0,04	0,03	0	0	15,47	0	1,12

	изделие												
Итого			15,96	15,61	56,52	548,6	0,52	7,36	0,538	3,66	217,78	68,98	2,45
2 неделя 1 день													
311	Каша молочная пшеничная (жидкая)	200	6,04	7,27	16,2	165,8	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	47,34	1,21
97	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	0,04	0	0	0	2,59	1,13	0,18
ГОСТ 27342- 88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
ТУ 9131 0060357 558	Печенье	40	2,64	1,16	11,34	103	0,04	0,03	0	0	15,47	0	1,12
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2
	Сыр порциями	20	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6
Итого			15,91	16,00	59,7	523,9	0,6	21,54	10,188	1,04	333,77	79,49	3,32
2 день													
181	Уха с перловой крупой	250	6,01	7,27	16,2	165,8	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	47,34	1,21
96	Масло сливочное порц	30	0,02	4,93	16	115,5	0	0	0,1	0	4,8	0,1	0,04
639	Компот из см.	200	0,06	0	16,6	124	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	1,02

	сухофруктов												
ГОСТ 27342- 88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
772	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	0,1	0	0,24	0,86	15,11	9,47	0,77
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2
ТУ 9131- 006035 7558	Кондит. изделие	40	2,64	3,34	11,34	1,03	0,04	0,03	0	0	15,47	0	1,12
Итого			15,86	15,69	56,05	545,5	0,43	5,86	0,448	1,72	167,85	75,11	3,99
3 день													
246	Овощи свежие или соленые в нар	60	0,66 0,48	0,12 0,06	2,76 1,38	13,8 7,8	0,04 0,01	15 3	0,08 0	0,42 0,06	8,4 13,8	1,2 8,4	0,54 0,36
30													
332	Макароны отварные	150	3,47	5,29	15,3	157,1	0,09	0	0,03	0,99	13,99	20,68	1,15
437	Гуляш	150	5,9	6,5	4	132	0,05	2,42	0,025	0,49	13,97	19,42	2,33
631	Компот из ягод с/з или свежих	200	0,2	0	18,8	77	0,02	10	0,01	0,2	20,05	13,2	1,65
ГОСТ 27342- 88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2
	Сыр порциями	20	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6

