

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

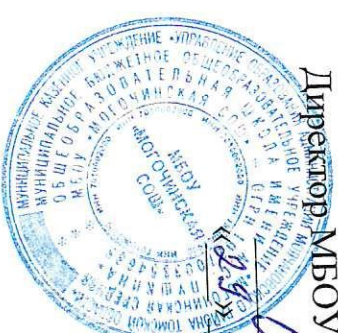
«Могочинская средняя общеобразовательная школа имени А.С.Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Могочинская СОШ»

А.В. Уваров

2025 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания детей ОВЗ 12-18 лет.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
174	Каша вязкая молочная из риса.	200	6	11,2	55	345	6	3	43,3	225	11,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,1	37	1,2	1,6	17,7	91	0
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3
ОБЕД											
20	Салат из свежих огурцов.	100	1,1	6,1	5,7	82	5,07	5,35	2,85	163,75	6,1
83	Борщ с картофелем.	250	1,64	4	19,65	131,75	8,04	127,2	59,76	385,2	4
203	Макаронь отварные с маслом	180	6,48	7,56	43,92	270	12,5	28	20,33	383,3	7,56
268	Котлета из говядины.	100	14,8	14,8	21,4	278	0,08	0	0	108,6	14,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	0	87,6	0,08	0	0	108,6	0
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3
Итого:		1565	27,22	37,06	95,67	852,15	36,77	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	167
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	200	8,6	11,4	57,1	365	9,2	12,4	55,4	370	11,4
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,58	3	28,34	151,8	3,76	3,2	26,74	150,8	3
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	4,9	1,7	33	167	2,3
ОБЕД											
23	Салат из свежих помидоров.	100	1,1	6,1	5,3	87	0,11	0,61	0,69	8,7	6,1
96	Рассольник Ленинградский.	250	2,1	5,1	3,1	136,25	1,9	4,97	16,85	119,75	5,1

304	Рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,78	3,74	6,12	22,28	159,12	7,32
260	Гуляш из говядины	100	30,8	12,8	7,4	268	16,4	16,4	20	296	12,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	1,21	1,3	116,6	0,08	1,21	1,3	108,6	1,21
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3
	Итого:	1585	41,07	37,13	71,78	893,43	28,33	33,31	96,62	860,57	37,13
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы.	200	9,2	12,4	55,4	370	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	3	3	3	3	3
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3

ОБЕД

24	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	0,11	0,61	0,69	8,7	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1
98	Суп крестьянский с перловой крупой.	250	1,9	4,97	16,85	119,75	5,1	85,1	5,1	5,1	5,1
312	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	7,32	7,32	7,32		7,32

269	Виточки из говядины.	100	16,4	16,4	20	296	12,8	12,8	12,8	12,8	12,8
-----	----------------------	-----	------	------	----	-----	------	------	------	------	------

пр	Напиток Витопшка	200	0,08	6,12	6,12	108,6	0	0	0	0	0
пр	Хлеб	30	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3

Итого:

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

5 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК										
215	Омлет паровой	200	22,4	25,2	22,4	592	3,4	2,7	1,12	2,5	1,3
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,58	3	28,34	151,8	3	3	3	43,4	225
пр	Хлеб	30	0,08	0	0	108,6	0,08	0	0	108,6	0
	Обед										
45	Салат из белокочанной капусты.	100	1,4	4,6	10,3	88	5,1	5,1	1,3	2,3	1,67
166	Суп картофельный с <i>картошкой.</i>	250	5,22	6,27	29	193,5	7,32	7,32	6,8	4,3	88
259	Жаркое по-	250	34,2	15,6	10,6	446	12,8	12,8	5,35	2,85	163,75
пр	Хлеб	30	1	1,2	2,3	2,5	1,4	2,3	2,3	2,3	2,3
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,8	0	0	87,6	0	0	127,2	59,76	385,2

№ рецептуры	9 ДЕНЬ											
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
211	Омлет с сыром.	200	6,9	12	5,7	158	6,5	8,7	14,2	161		
382	Какао с молоком.	200	3,76	3,2	26,74	150,8	1,2	1,6	17,7	91	0	
пр	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9					0,4	
	Обед											
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0,11	0,61	0,69	8,7	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	
98	Суп крестьянский с геркулесом.	250	2,52	2,72	21,67	121,25	5,35	2,85	163,75	6,1	127,2	
171	Гречка рассыпчатая.	180	8,04	127,2	59,76	385,2	8,04	127,2	59,76	385,2	4	
288	Курица отварная	100	11,7	11,4	14	153	0,08	0	0	108,6	14,8	
349	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,8	0	0	87,6	0	0	127,2	59,76	385,2	
пр	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	4,9	1,7	33	167	2,3	
	Итого:	1385	27,37	161,73	134,16	1298,35	32,17	148,15	421,71	984,76	540	
	Наименование блюд	Выход, г	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Энерг., ценность, ккал	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Итого за день:	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
10 ДЕНЬ												
рецептуры	173	200	9,2	12,4	55,4	370	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы.											
378	Чай с молоком.	200	1,2	1,6	17,7	91	1,2	1,6	17,7	91	0	
пр	Хлеб	30	1,2	1,6	17,7	91	6,5	8,7	14,2	161		
	Обед											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов.	100	0,11	0,61	0,69	/8,7	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	

108	Суп картофельный с клепками.	250	5,22	6,27	29	193,5	5,07	5,35	2,85	163,75	0,1
265	Плов	250	12,5	25,4	27,6	389	8,04	127,2	59,76	308,16/38	4
342	Компот из свежих плодов яблок.	200	0,16	1,21	1,3	116,6	0,08	1,21	1,3	108,6	1,21
ип	Хлеб	30	2,1	2,3	2,8	116,9	0,08	0	0	108,6	14,8
	Итого:	1535	31,69	51,39	152,19	1368	4,9	1,7	33	167	2,3