

Утверждаю:
Директор МБОУ НСОШ
Губкова И.А.
« 01 » _____ 2023г.



**Перспективное двенадцатидневное меню детей с ОВЗ на 2023-2024 учебный год
МБОУ «Николаевская СОШ», Татьянаовский филиал МБОУ «Николаевская СОШ»**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. Вещества			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Завтрак														
№1	Каша рисовая молочная с маслом	200 15	3,45 3,08 0,09	0,30 3,84 12,37	38,65 5,64 0,135	161,50 69,6 112,2	0,17	0,24	71,15	0,32	144,1 5	184,49	49,18	1,31
№2	Какао с молоком	200,0	4,01	4,34	0,17	247,82								
№3	Хлеб	50	8,30	1,30	48,10	227,00	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
	Итого		18,93	22,15	92,695	818,12	0,62	0,24	71,15	8,39	151,9 5	209,43	59,69	1,79
Обед														
№1	Суп гороховый	200,0	3,66	5,8	22,17	258,32	0,04	5,84	0,13	0,19	28,96	78,56	22,24	1,03
№ 2	Макароны отварные	200,0	20,8	1,8	150,4	673,02	0,32	-	-	10,6 2	3,1	146,74	27,4	3,1
№3	Тефтели	100,0	12,69	4,58	5,9	116,57	0,08	1,12	-	-	32,6	-	-	1,29
	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№4	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227,0	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№ 5	Закуска: свекла отварная	50	1,5	-	12,9	21,00	0,02	2	0,20	0,1	9,6	22,8	13,8	0,5
№ 6	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		48,37	18,6	263,53	1527,13	0,92	12,2 6	8,83	19,6 5	84,5	278,7	76,83	6,56
	Итого в день		67,3	40,75	356,225	3183,37	1,54	12,5	79,98	28,0 4	236,4 5	488,13	133,5 2	8,35
2 день Завтрак														
№1	Каша молочная	200	7,58	9,28	31,73	245,08	0,17	0,24	71,15	0,32	144,1	184,49	49,18	1,31

	пшеничная с маслом										5			
№2	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№3	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	Итого		18,96	14,1	102,94	447,6	0,63	0,5	80,15	9,07	205,28	248,58	65,78	1,89
	Обед													
№1	Рассольник	200,00	4,81	5,89	28,45	188,99	0,1	11,8	-	-	46,75	192,5	33,25	1,07
№2	Картофельное пюре	200	13,7	12,02	6,95	238,90	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	11,4	38,07	1,39
№ 3	Рыба тушеная в томате с овощами	80,0	9,28	5,03	4,27	131,66	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,9	31,53	0,80
№4	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№5	Закуска: огурец свежий/соленый	50,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№6	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Итого		59,5	52,42	165,79	1382,83	0,9	37,53	54,83	13,47	219,02	473,25	173,04	5,78
	Итого в день		78,46	66,52	268,73	1986,93	1,53	38,03	134,98	22,54	424,3	721,83	238,82	7,67
3 день Завтрак														
№1	Вермишель молочная с маслом	200,0	5,99	7,83	39,11	251,28	0,26	1,2	81		158,6	257,3	85,7	2,75
№2	Чай сладкий	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
№3	Хлеб	50	8,30	1,30	48,10	227,00	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
	Итого		14,29	9,13	102,18	534,38	0,71	3,7	81	8,7	166,8	282,24	96,21	3,27
	Обед													
№1	Борщ из свежей капусты	200,0	2,9	9,99	17,7	179,15	0,04	8,43	-	-	54,75	197,75	28	1,2

№2	Пюре гороховое	200,0	25,2	12,4	66,6	228,8	0,29	0,6	-	-	21	147	54	-
	котлета	100	20,79	26,13	34,54	458,92	0,08	0,12	23	-	35	133,10	25,7	1,20
№3	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227,0	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№4	Закуска: морковь отварная	50	1,3	-	9,1	33,00	4	5,6	222	2,7	2,7	5,5	9,5	3,9
№5	Кисель с витаминами	200,00	-	-	19,6	80,00	-	0,25	-	-	6	-	-	0,4
	Итого		58,49	49,82	195,64	1206,87	4,86	15	245	11,4	127,25	508,29	127,71	7,18
	Итого в день:		72,78	59,12	297,82	1741,25	5,57	18,7	326	20,1	294,05	790,53	223,92	10,45
4 день Завтрак														
№1	Каша манная молочная с маслом	200,0 15,0	8,82	16,56	47,32	363,5	0,075	0,275			156,85			0,5
№2	Кофейный напиток	200,0	0,32	-	27,87	110,82	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
№3	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227,0	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
	Итого		17,44	17,86	123,29	701,32	0,535	0,535	9	8,75	217,98	64,09	16,6	1,08
	Обед													
№1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0 60,0	3,05 1,78	4,99 0,66	29,02 -	167,66 13,4	0,05	4,48	-	-	11,6	-	-	0,59
№2	Плов	200,00	24,5	27,00	44,2	522,00	0,1	1,9	-	-	30,8	-	-	2,6
№3	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227,0	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№4	Закуска: свекла отварная	50	1,5	-	12,9	21,00	0,02	2	0,20	0,1	9,6	22,8	13,8	0,5
№5	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04

	Итого		39,13	33,95	149,19	1007,16	0,62	10,88	0,20	8,8	60,2	47,74	24,31	4,21	
	Итого в день		56,57	51,81	272,48	1708,48	1,155	11,415	9,20	17,55	278,18	11,83	40,91	5,29	
5 день Завтрак															
№1	Каша кукурузная молочная с маслом	200,0 15,0	8,16 8,82	9,84 16,56	35,6 47,32	264 363,5	0,07 5	0,27 5	-	-	156,8 5	-	-	0,5	
№2	Какао с молоком	200,0	4,01	4,34	0,17	247,82			-	-	-	-	-	-	
№3	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227,0	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48	
	Итого		29,29	32,04	131,19	1102,32	0,525	0,275	-	8,7	164,65	24,94	10,51	0,98	
Обед															
№1	Суп с макаронными изделиями	250,0	3,25	5,62	14,06	121,84	0,03	0,76	-	-	27,6	-	12,6	162,6	
№2	Гречка отварная	250,0	1	3,87	0,07	112,85	0,20	1,13	39,33	1,3	70,66	248	164,6	5,3	
№3	Куриные окорочка отварные с маслом	80	23,46	25,82	0,5	328		23,5			56		20,28	1,82	
	Подлив	50	11,2	7,08	25,35	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	
№4	Хлеб пшеничный	50,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48	
№5	Закуска: огурец свежий/соленый	50,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6	
№6	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Итого		26	19,51	84,09	792,57	0,84	13,61	80,83	12,89	237,03	517,21	275,97	171,74	
	Итого в день		67,55	66,24	295,96	1894,89	1,365	13,885	80,83	21,59	401,68	542,15	286,48	172,72	
6 день Завтрак															

№1	Рассольник	200,00	4,81	5,89	28,45	188,99	0,1	11,8	-	-	46,75	192,5	33,25	1,07
№1	Рис отварной	200,0	3,4	4,4	32	184	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№2	Рыба тушеная в томате с овощами	80,0	14,52	8,03	7,51	207,8	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,9	31,53	0,80
№3	Хлеб пшеничный	50,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№4	Закуска: огурец свежий/соленый	50,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№5	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
№6	Йогурт	150,00	1,6	1,2	13,8	70,00	-	-	46,0	0,1	100,0	109,0	10	-
	Итого		27,76	19,86	122,61	827,39	0,71	24,76	109,98	14,22	333,27	704,83	213,66	5,75
	Итого в день		46,72	33,96	225,55	1274,99	1,34	25,26	190,13	23,29	538,55	953,41	279,44	7,64
8 день Завтрак														
№1	Вермишель молочная с маслом	200,0	5,99	7,83	39,11	251,28	0,26	1,2	81		158,6	257,3	85,7	2,75
№2	Чай сладкий	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
№3	Хлеб	50	8,30	1,30	48,10	227,00	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
	Итого		14,29	9,13	102,18	534,38	0,71	3,7	81	8,7	166,8	282,24	96,21	3,27
	Обед													
№1	Борщ из свежей капусты	200,0	2,9	9,99	17,7	179,15	0,04	8,43	-	-	54,75	197,75	28	1,2
№2	Картофельное пюре	200	6,94	7,01	3,06	101,04	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	11,4	38,07	1,39
№3	Тефтели	80,0	6,53	5,22	1,82	171,75	0,08	1,12	-	-	32,6	-	-	1,29
	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№4	Хлеб пшеничный	50,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№5	Закуска: капуста	50	1,08	0,06	2,64	11,4	-	14,7	1	0,1	30	20	13	1,5

	свежая/квашенная													
№6	Кисель с витаминами	200,00	-	-	19,6	80,00	-	0,25	-	-	6	-	-	0,4
	Итого		21,24	27,7	68,4	788,36	0,74	39,2	39,68	9,51	180,7 5	259,75	64,45	5,18
	Итого в день		35,53	36,83	170,58	1322,74	1,45	42,9	120,6 8	18,2 1	347,5 5	541,99	160,6 6	8,45
9 день Завтрак														
№1	Каша манная молочная с маслом	200,0 15,0	8,82	16,56	47,32	363,5	0,07 5	0,27 5			156,8 5			0,5
№2	Кофейный напиток	200,0	0,32	-	27,87	110,82	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
№3	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	27,0	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
	Итого		17,44	17,86	123,29	701,32	0,53 5	0,53 5	9	8,75	217,9 8	64,09	16,6	1,08
	Обед													
№1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0 60,0	3,05	4,99	29,02	167,66	0,05	4,48	-	-	11,6	-	-	0,59
№2	Гречка отварная	200,0	1	3,87	0,07	112,85	0,20	1,13	39,33	1,3	70,66	248	164,6	5,3
№3	Курица в соусе с томатом	100,0	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,92	-	-	28,33	-	-	0,83
№4	Хлеб пшеничный	50,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№5	Закуска: свекла отварная	50	1,5	-	12,9	21,00	0,02	2	0,20	0,1	9,6	22,8	13,8	0,5
№6	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
№7	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		21,43	86,81	84,67	648,51	0,77	29,3 7	44,53	10,3	144,3 9	306,74	193,9 1	9,94
	Итого в день		38,87	104,67	207,96	1349,83	1,30 5	29,9 05	53,53	18,7 8	362,3 7	370,83	210,5 1	11,0 2

№3	Хлеб	50	8,30	1,30	48,10	227,00	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
	Итого		18,93	22,15	92,695	818,12	0,62	0,24	71,15	8,39	151,95	209,43	59,69	1,79
	Обед													
№1	Суп гороховый	200,0	3,66	5,8	22,17	258,32	0,04	5,84	0,13	0,19	28,96	78,56	22,24	1,03
№ 2	Макароны отварные	200,0	20,8	1,8	150,4	673,02	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
№3	Тефтели	100,0	12,69	4,58	5,9	116,57	0,08	1,12	-	-	32,6	-	-	1,29
	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№4	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227,0	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№ 5	Закуска: свекла отварная	50	1,5	-	12,9	21,00	0,02	2	0,20	0,1	9,6	22,8	13,8	0,5
№ 6	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		48,37	18,6	263,53	1527,13	0,92	12,26	8,83	19,65	84,5	278,7	76,83	6,56
	Итого в день		67,3	40,75	356,225	3183,37	1,54	12,5	79,98	28,04	236,45	488,13	133,52	8,35
12 день Завтрак														
№1	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,58	9,28	31,73	245,08	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
№2	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№3	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	Итого		18,96	14,1	102,94	447,6	0,63	0,5	80,15	9,07	205,28	248,58	65,78	1,89
	Обед													
№1	Рассольник	200,00	4,81	5,89	28,45	188,99	0,1	11,8	-	-	46,75	192,5	33,25	1,07
№2	Картофельное пюре	200	13,7	12,02	6,95	238,90	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	11,4	38,07	1,39
№ 3	Рыба тушеная в томате с овощами	80,0	9,28	5,03	4,27	131,66	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,9	31,53	0,80

№4	Хлеб пшеничный	50,0	8,30	1,30	48,10	227	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№5	Закуска: огурец свежий/соленый	50,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№6	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Итого		59,5	52,42	165,79	1382,83	0,9	37,5 3	54,83	13,4 7	219,0 2	473,25	173,0 4	5,78
	Итого в день		78,46	66,52	268,73	1986,93	1,53	38,0 3	134,9 8	22,5 4	424,3	721,83	238,8 2	7,67