

Утверждаю:

Директор МБОУ НСОШ

Губкова И.А.

«*OK*» *сентябрь* 2024г.

Типовое (цикличное) пятнадцатидневное меню детей с ОВЗ на 2024-2025 учебный год
МБОУ «Николаевская СОШ», Татьянаовский филиал МБОУ «Николаевская СОШ»

№ п/п	Наименование блюда	номер рецепта	масса порции	пищевые вещества			калорийность, ккал	витамины, мг				мин. вещества, г			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1 день

первый завтрак

№1	каша рисовая молочная		200	3,45	0,3	38,65	161,5	0,17	0,2	71,15	0,3	144	185	49,2	1,3
№2	какао с молоком		200	4,01	4,34	0,17	247,82								
№3	хлеб пшеничный		50	8,33	1,3	48,1	227	0,45			8,7	7,8	25	10,5	0,5
	итого		450	15,79	5,94	86,92	636,32	0,62	0,2	71,15	9	152	210	59,7	1,8

второй завтрак

	яблоко														
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	суп гороховый		200	3,66	5,8	22,17	258,22	0,04	5,8	0,13	0,2	28,9	78,6	22,2	1
№2	каша жидкая молочная	54-1К	250	7,36	7,26	41,24	259,88	0,088	1,3	43,28		173	148	27,5	1,3
	кукурузная														
№3	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№4	сыр		15	7,02	9	0	109,1	0		50		2	2	0	
№5	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№6	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
	итого		525	21,53	28,38	68,33	667,28	0,678	2,3	160,5		626	282	61,5	2,3

2 день

первый завтрак

№1	каша пшеничная молочная		200	7,58	9,28	31,73	245,08	0,17	0,2	71,15	0,3	144	184	49	1,3
№2	кофейный напиток		200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,3	9	0,1	53,3	39,2	6	0,1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55							
	итого		450	13,03	13,1	69,33	500,1	0,73	0,5	80,15	0,4	197	223	55	1,4

второй завтрак

	апельсин														
--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	рассольник		200	4,81	5,89	28,45	188,99	0,1	12			49,8	192	33,3	1,1
№2	картофельное пюре	54-11г	200	3,84	6,64	24,78	174,25	0,15	13	29,75		48,8	106	35	1,3
№3	рыба, тушеная с овощами	374	100	8,9	4,4	4,7	150	0,01	1			8,09		9,68	0,3

№4	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№5	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№6	компот из смеи сухофрук	54-1хн	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15		108	4	4	0
	итого		560	15,68	19,64	63,85	603,15	0,71	14	94,75		167	112	48,7	1,5

3 день

первый завтрак

№1	вермишель молочная		200	5,99	7,83	39,11	251,28	0,26	1,2	81		159	257	85,7	2,7
№2	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	6,8	0	0	0,3		66	7	4	1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	итого		450	8,55	8,17	60,02	381,08	0,81	1,2	81,3		225	264	89,7	3,7

второй завтрак

	йогурт														
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	борщ		200	2,9	9,99	17,7	179,15	0,04	8,4			54,7	197	28	1,2
№2	плов	265	300	28,25	23,4	27,93	428,67	0,3	1,4	1,38	3,8	46,6	371	7825	3,4
№3															
№4	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№5	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№6	кофейн напиток с молок	54-23гн	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		560	30,91	32,04	48,94	653,37	0,85	1,4	51,68		115	380	7829	4,4

4 день

первый завтрак

№1	каша манная молочная	311	200	8,82	16,56	47,32	363,5	0,075	0,3			157			0,1
№2	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№3	кофейный напиток	54-23	200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,3	9	0,1	53,3	39,2	6	0,1
	итого		450	14,27	20,38	84,92	618,52	0,635	0,5	9	0,1	210	39,2	6	0,2

второй завтрак

	банан														
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	суп картоф с фрикадельк		200	3,05	4,99	29,02	167,66	0,05	4,5			11,6			2,6
№2	макароны отварные	54-1г	200	6,25	6,6	43,75	325	0,075	0	25		0	50	8,75	1,3

№3	тефтели		90	8,82	8,1	9	142,7								
№4	соус томатный	593	50	0,6	2,3	3,4	38	0,01	0,8	8,5	0	2,04	5,66	2,88	0,1
№5	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№6	кисель из смеси сухофрук	874	200	0,2	0	32,6	132								
	итого		590	18,24	17,3	103,24	760,7	0,635	0,8	33,5	0	2,04	55,7	11,6	1,4

5 день первый завтрак

№1	каша жидкая молочная	54-1К	250	7,36	7,26	41,24	259,88	0,088	1,3	43,28		173	148	27,5	1,3
	кукурузная														
№2	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	итого		500	14,41	11,08	68,23	483,28	0,678	2,3	60,53		341	278	61,5	2,3

второй завтрак

	сок														
--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	суп с макаронными издел		200	3,25	5,62	14,06	121,84	0,03	0,8			27,6		12,6	162
№2	гречка отварная		200	1,25	4,86	0,075	141,06	0,25	1,4	49,16	1,3	88,4	310	206	6,6
№3	гуляш из филе курицы	437	100	25,84	14,5	7,69	259,01	0,15	1,9	18,9	1,4	21	263	37,8	1,5
№4	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№5	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	6,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		550	29,65	19,7	28,675	529,87	0,95	3,3	68,36	2,6	175	580	248	9,1

6 день

первый завтрак

№1	каша рисовая молочная		200	3,45	0,3	38,65	161,5	0,17	0,2	71,15	0,3	144	185	49,2	1,3
№2	какао с молоком		200	4,01	4,34	0,17	247,82								
№3	хлеб пшеничный		50	8,33	1,3	48,1	227	0,45			8,7	7,8	25	10,5	0,5
	итого		450	15,79	5,94	86,92	636,32	0,62	0,2	71,15	9	152	210	59,7	1,8

второй завтрак

	яблоко														
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	суп гороховый		200	3,66	5,8	22,17	258,22	0,04	5,8	0,13	0,2	28,9	78,6	22,2	1
№1	каша рисовая молочная	259	300	7,48	9,78	48,88	314,1								

№2	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
	сыр		15	7,02	9	0	109,1	0		50		2	2	0	
№3	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
	итого		555	21,65	30,9	75,97	721,5	0,59	1	117,3		172	134	34	1

7 день

первый завтрак

№1	каша пшеничная молочная		200	7,58	9,28	31,73	245,08	0,17	0,2	71,15	0,3	144	184	49	1,3
№2	кофейный напиток		200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,3	9	0,1	53,3	39,2	6	0,1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55							
	итого		450	13,03	13,1	69,33	500,1	0,73	0,5	80,15	0,4	197	223	55	1,4

второй завтрак

	апельсин														
--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	рассольник		200	4,81	5,89	28,45	188,99	0,1	12			49,8	192	33,3	1,1
№2	каша перлов рассып	54-5г	200	5,5	7,38	42	256,5	0,05	0	28,75	25	25	176	51,3	1,3
№3	голубцы ленивые		90	9,99	9,81	2,52	137,1								
№4	соус томатный	593	50	0,6	2,3	3,4	38	0,01	0,8	8,5	0	2,04	5,66	2,88	0,1
№5	компот из смеси сухофрук	54-1хн	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15		108	4	4	0
№6	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	итого		590	18,93	19,79	82,19	635,6	0,61	0,8	52,25	25	135	186	58,1	1,4

8 день

первый завтрак

№1	вермишель молочная		200	5,99	7,83	39,11	251,28	0,26	1,2	81		159	257	85,7	2,7
№2	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	6,8	0	0	0,3		66	7	4	1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	итого		450	8,55	8,17	60,02	381,08	0,81	1,2	81,3		225	264	89,7	3,7

второй завтрак

	йогурт														
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	борщ		200	2,9	9,99	17,7	179,15	0,04	8,4			54,7	197	28	1,2
----	------	--	-----	-----	------	------	--------	------	-----	--	--	------	-----	----	-----

№2	гуляш из филе курицы	437	100	25,84	14,5	7,69	259,01	0,15	1,9	18,9	1,4	21	263	37,8	1,5
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№4	кофейн напиток с молок	54-23гн	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		550	31,3	24,83	46,3	587,96	0,74	10	19,2	1,4	142	467	69,8	3,7

9 день

первый завтрак

№1	каша манная молочная		200	8,82	16,56	47,32	363,5	0,075	0,3			157			0,1
№2	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№3	кофейный напиток		200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,3	9	0,1	53,3	39,2	6	0,1
	итого		450	14,27	20,38	84,92	618,52	0,635	0,5	9	0,1	210	39,2	6	0,2

второй завтрак

	банан														
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	суп картоф с фрикадельк		200	3,05	4,99	29,02	167,66	0,05	4,5			11,6			2,6
№1	плов	265	300	28,25	23,4	27,93	428,67	0,3	1,4	1,38	3,8	46,6	371	7825	3,4
№4	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№5	кисель из смеси сухофрук	874	200	0,2	0	32,6	132								
	итого		550	30,82	23,7	75,02	683,67	0,85	1,4	1,38	3,8	46,6	371	7825	3,4

10 день

первый завтрак

№1	каша жидкая молочная	54-1К	250	7,36	7,26	41,24	259,88	0,088	1,3	43,28		173	148	27,5	1,3
	кукурузная														
№2	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	итого		500	14,41	11,08	68,23	483,28	0,678	2,3	60,53		341	278	61,5	2,3

второй завтрак

	сок														
--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	суп с макаронными издел		200	3,25	5,62	14,06	121,84	0,03	0,8			27,6		12,6	162
№2	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№3	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	6,8	0	0	0,3		66	7	4	1

	итого		450	5,81	5,96	34,97	251,64	0,58		0,3		93,6	7	16,6	163
--	--------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--	------------	--	-------------	----------	-------------	------------

11 день

первый завтрак

№1	каша рисовая молочная		200	3,45	0,3	38,65	161,5	0,17	0,2	71,15	0,3	144	185	49,2	1,3
№2	какао с молоком		200	4,01	4,34	0,17	247,82								
№3	хлеб пшеничный		50	8,33	1,3	48,1	227	0,45			8,7	7,8	25	10,5	0,5
	итого		450	15,79	5,94	86,92	636,32	0,62	0,2	71,15	9	152	210	59,7	1,8

второй завтрак

яблоко

обед

№1	суп гороховый		200	3,66	5,8	22,17	258,22	0,04	5,8	0,13	0,2	28,9	78,6	22,2	1
№1	вермишель молочная		300												
№2	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№3	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
	итого		550	7,05	3,82	26,99	223,4	0,59	1	17,25		168	130	34	1

12 день

первый завтрак

№1	каша пшеничная молочная		200	7,58	9,28	31,73	245,08	0,17	0,2	71,15	0,3	144	184	49	1,3
№2	кофейный напиток		200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,3	9	0,1	53,3	39,2	6	0,1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55							
	итого		450	13,03	13,1	69,33	500,1	0,73	0,5	80,15	0,4	197	223	55	1,4

второй завтрак

апельсин

обед

№1	рассольник		200	4,81	5,89	28,45	188,99	0,1	12			49,8	192	33,3	1,1
№1	гречка отварная		200	1,25	4,84	0,087	141,06	0,25	1,4	49,16	1,3	88,4	310	206	6,6
№2	котлета домашняя		90	12,69	14,13	5,94	200,25								
№3	соус томатный	593	50	0,6	2,3	3,4	38	0,01	0,8	8,5	0	2,04	5,66	2,88	0,1
№4	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№5	компот из сухофрук	54-1хн	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15		108	4	4	0
	итого		590	17,38	21,57	43,697	583,31	0,81	2,2	72,66	1,3	198	320	213	6,7

13 день

первый завтрак

№1	вермишель молочная		200	5,99	7,83	39,11	251,28	0,26	1,2	81		159	257	85,7	2,7
№2	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	6,8	0	0	0,3		66	7	4	1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	итого		450	8,55	8,17	60,02	381,08	0,81	1,2	81,3		225	264	89,7	3,7

второй завтрак

	йогурт														
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	борщ		200	2,9	9,99	17,7	179,15	0,04	8,4			54,7	197	28	1,2
№1	кртофельное пюре	54-11г	200	3,83	6,63	24,78	17425	0,15	13	29,75		48,8	106	35	1,3
№2	рыба, тушеная с овощами	374	100	8,9	4,4	4,7	94	0,01	1			8,09		9,68	0,3
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№4	кофейн напиток с молоком	54-23гн	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		550	15,29	11,37	50,39	17668,8	0,71	14	30,05		123	113	48,7	2,5

14 день

первый завтрак

№1	каша манная молочная		200	8,82*	16,56	47,32	363,5	0,075	0,3			157			0,1
№2	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№3	кофейный напиток		200	3,08	3,52	23,11	132,02	0,01	0,3	9	0,1	53,3	39,2	6	0,1
	итого		450	14,27	20,38	84,92	618,52	0,635	0,5	9	0,1	210	39,2	6	0,2

второй завтрак

	банан														
--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	суп картоф с фрикадельк		200	3,05	4,99	29,02	167,66	0,05	4,5			11,6			2,6
№1	жаркое по -домашнему	436	300	22,75	22,75	22	390	0,175	3			34,4	0	55,6	4,3
№2	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№3	кисель из сухофрук	874	200	0,2	0	32,6	132								
	итого		550	25,32	23,05	69,09	645	0,725	3			34,4		55,6	4,3

15 день

первый завтрак

№1	каша жидкая молочная	54-1К	250	7,36	7,26	41,24	259,88	0,088	1,3	43,28		173	148	27,5	1,3
	кукурузная														
№2	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
	итого		500	14,41	11,08	68,23	483,28	0,678	2,3	60,53		341	278	61,5	2,3

второй завтрак

	сок														
--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед

№1	гороховое пюре	107	150	25,2	12,4	66,6	228,8	0,29	0,6			21	147	54	
№2	гуляш из филе курицы	437	100	25,84	14,5	7,69	259,01	0,15	1,9	18,9	1,4	21	263	37,8	1,5
№3	хлеб пшеничный		50	2,37	0,3	14,49	123	0,55	0						
№4	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	6,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		500	53,6	27,24	95,2	617,61	0,99	2,5	19,2	1,4	108	417	95,8	2,5