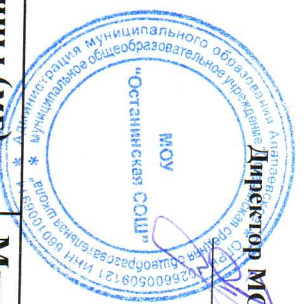


**Питание для учащихся с ОВЗ
первая неделя (с 11 лет и старше)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Останинская СОШ»
О.Ю.Полкорутова
«01» сентября 2021 год

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
305	Каша пшенная	200/5	9,5	9,6	44,1	292,1	0,7	0,8	20	1,3	176,2	222,5	54,3	1,5				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0,02	0,08	0	13,6	45,8	6,7	0,6				
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,08	3,74	7,44	68	0,17	2	0,13	0,34	4,2	11,1	3,2	0,018				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Йогурт сливочный	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,13	155	118,75	18,75	0,13				
	Всего:		17,49	15,42	82,58	501,98	0,94	3,57	32,71	1,796	353,6	415,55	89,55	2,648				
Обед																		
140	Суп с макарон.изд	250	3,17	2,5	20,8	121	0,1	8,25	0	0,4	36,5	200,5	30	1,02				
478	Запеканка картофельная с мясом	150	9,13	10,25	14,48	301,3	0,2	3,42	0,01	1,1	18,69	123,3	50,26	1,78				
648	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	19,6	80	0,6	30	0	0,2	9	9,06	4,16	0				
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68				
	Всего:		17,1	13,31	85,76	635,1	0,97	41,67	0,01	1,7	75,31	374,24	93,06	3,48				

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

ВТОРНИК

Завтрак

366	Творожная запеканка	150/20	13,66	9,04	9,92	181,3	0,04	0,27	55	0,2	146,9	220	23	0,59
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4
	Йогурт сливочный	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,13	155	118,75	18,75	0,13
	Всего:		23,27	13,62	51,76	429,18	0,15	2,02	67,51	0,356	427,5	370,15	138,35	2,12

Обед

332	Рожки отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	9,96	0,89
451	Котлета мясная	100	14,58	5,8	14,5	183,5	0,1	0,24	0	5,37	46,68	154,4	33,59	0,91
110	Борщ из св.капусты	250	2,17	2,65	10,3	71,5	0,03	12	0	0,25	60	191	25,72	1,1
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	8,24	0,16	0	47,6	35,04	27,2	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего:		28,57	21,37	114,45	763,6	0,29	20,48	0,41	8,32	186,82	468,44	105,11	4,36

№ дощ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

СРЕДА

Завтрак

340	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	128	0,07	0,2	0,28	3,5	93,4	153,4	14,4	1,5
686	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0,02	0,08	0	13,6	45,8	6,7	0,6
3	Бутерброд с сыром	30/20	8,45	17,9	1,8	201,6	0,02	0,5	0,02	0,6	234,8	165,2	23,3	1,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4
	Йогурт сливочный	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,13	155	118,75	18,75	0,13
	Всего:		24,06	29,18	35,54	471,48	0,16	1,47	12,88	4,256	501,4	500,55	69,75	4,13

Обед

139	Суп гороховый	250	2,84	2,75	16,93	104,4	0,11	8,33	0,01	0,45	39,52	210,12	29,83	1,2
509	Греча отварная	0,18	5,76	1,39	38,72	193,3	0,22	3,42	0,01	1,1	18,69	121,3	50,26	1,78
494	Кура отварная	80/30	20,8	20,8	11,1	276	0,08	5,2	0,11	0,22	28,54	19,3	24,32	3,2
634	Компот из свежезамор.ягод	200	0,2	0,2	30,6	198	0,018	3,6	0	0,4	20,5	6,8	5,8	1,6
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего:		34,4	25,7	128,23	904,5	0,498	20,55	0,13	2,17	118,37	398,9	118,85	8,46

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЧЕТВЕРГ																		
Завтрак																		
305	Каша ячневая	200/5	20	26	130,8	6,26	0,54	0	0	3	160	686	100	3,6				
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1				
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,08	3,74	7,44	68	0,17	2	0,13	0,34	4,2	11,1	3,2	0,018				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Сок «Фруктовка»	200	1	0,2	19,6	89,2	0,05	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5				
	Всего:		26,56	32,64	192,3	344,46	0,83	4,6	0,14	3,366	302,4	741,1	207	7,518				
Обед																		
138	Суп рисовый с мясом	250	5,71	4,9	11,67	114,8	0,05	1,14	0	0,01	25,75	131,4	15,24	0,55				
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,54	0,11	10,91	48	0,03	29,45	0,27	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73				
514	Горошница	180	5,81	2,14	33,84	180,3	0,08	0,05	0,04	1,22	15,64	137,12	59,82	2,94				
464	Тертель мясные	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73				
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	111	0,02	1,08	0	0,06	100,3	75	11,66	0,12				
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68				
	Всего:		27,44	21,28	117,48	752,4	0,29	32,54	0,31	1,59	220,35	527,78	132,63	5,75				

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ПЯТНИЦА																		
Завтрак																		
160	Суп молочный с макар. изд.	250	6,25	7,5	25	140	0,06	0,56	0,02	0,49	224,25	172,69	29,97	0,57				
1	Бутерброд с маслом и сыром		16,7	9,7	86,2	155	0,2	30	0,15	5,75	1	2	4,65	2,07				
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	0	1,1	0,1	0	12,5	5,1	4,4	0,5				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Сок «Фруктовка»	200	1	0,2	19,6	89,2	0,05	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5				
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6	6	0,9	21,7	14,9	10,8	3				
	Всего		26,33	18,2	164,86	542	0,44	39,26	6,27	7,166	276,65	224,69	63,62	9,04				
Обед																		
135	Суп овощной	250	3,95	4,95	21,15	146	0,12	7,9	0,03	1,53	80,5	238,7	37,5	1,1				
332	Рожки отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	9,96	0,89				
374	Рыба с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	3,93	0,37	0,01	52,67	84,25	10	0,54				
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,43	3,6	27	0,18				
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68				
	Всего:		22,22	18,8	114,62	796,5	0,32	15,96	0,65	4,34	186,14	414,55	93,1	3,39				

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ВТОРНИК																			
Завтрак																			
305	Каша ячневая	200/5	20	26	130,8	6,26	0,54	0	0	3	160	686	100	3,6					
692	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,4	0,12	7,36	30	0,3	190,6	163,2	22,1	0,14					
3	Бутерброд с сыром	30/20	8,45	17,9	1,8	201,6	0,02	0,5	0,02	0,6	234,8	165,2	23,3	1,5					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4					
	Йогурт сливочный	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,13	155	118,75	18,75	0,13					
	Всего		39,74	51,02	171,14	467,14	0,75	8,61	42,52	4,056	745	1150,55	170,75	5,77					
Обед																			
451	Котлета мясная	100	14,58	5,8	14,5	183,5	0,1	0,24	0	5,37	46,68	154,4	33,59	0,91					
140	Суп с макарон.изд.	250	3,17	2,5	20,8	121	0,1	8,25	0	0,4	36,5	200,5	30	1,02					
509	Греча рассыпчатая	180	5,76	1,39	38,72	193,3	0,22	0	0,02	1,2	17,57	145,5	89,37	1,94					
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	8,24	0,16	0	47,6	35,04	27,2	0,78					
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68					
	Всего:		29,55	10,33	129,02	714,2	0,51	16,73	0,18	6,97	159,47	576,82	188,8	5,33					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

СРЕДА

Завтрак

340	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	128	0,07	0,2	0,28	3,5	93,4	153,4	14,4	1,5
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	16,7	9,7	86,2	155	0,2	30	0,15	5,75	1	2	4,65	2,07
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0,02	0,08	0	13,6	45,8	6,7	0,6
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4
	Йогурт сливочный	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,13	155	118,75	18,75	0,13
	Всего		32,31	20,98	119,94	424,88	0,34	30,97	13,01	9,406	267,6	337,35	51,1	4,7

Обед

43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,54	0,11	10,91	48	0,03	29,45	0,27	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
120	Свекольник	250	5,95	4,83	17,25	121,1	0,06	4,83	0,05	1,62	74,5	71,92	32,14	1,77
494	Кура отварная	80/30	20,8	20,8	11,1	276	0,08	5,2	0,11	0,22	28,54	19,3	24,32	3,2
332	Макаронные отварные	180	5,78	12,28	34,65	292,2	0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	9,96	0,89
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	111	0,02	1,08	0	0,06	100,3	75	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего:		41,27	41,24	125,33	981,1	0,33	40,56	0,68	4,8	283,42	289,6	105,81	7,39

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЧЕТВЕРГ																			
Завтрак																			
305	Каша пшенная	200/5	9,5	9,6	44,1	292,1	0,7	0,8	20	1,3	176,2	222,5	54,3	1,5					
1	Бульброд с маслом	30/10	1,08	3,74	7,44	68	0,17	2	0,13	0,34	4,2	11,1	3,2	0,018					
692	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,4	0,12	7,36	30	0,3	190,6	163,2	22,1	0,14					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4					
	Сок «Фруктовка»	200	1	0,2	19,6	89,2	0,05	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5					
	Всего		13,16	18,78	102,3	641,7	1,07	11,76	50,13	1,966	388,2	426,8	93,4	4,558					
Обед																			
124	Щи из свежей капусты	250	2,5	7,5	6,25	105	0,06	7,95	0,18	0,27	96,08	76,11	47,75	1,5					
511	Рис припущенный	180	4,78	10,9	31,7	262	0,16	0	0,03	0,36	44,68	198,2	71,3	1,36					
374	Рыба с овощами	100	7,65	1,01	31,8	52,5	0,05	3,93	0,37	0,01	52,67	84,25	10	0,54					
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,43	3,6	27	0,18					
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68					
	Всего:		19,77	19,97	125,39	725,3	0,35	16,01	0,58	0,74	224,98	403,54	164,69	4,26					

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

ПЯТНИЦА

Завтрак

160	Суп молочный с макар. изд.	250	6,25	7,5	25	140	0,06	0,56	0,02	0,49	224,25	172,69	29,97	0,57
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	16,7	9,7	86,2	155	0,2	30	0,15	5,75	1	2	4,65	2,07
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	0	1,1	0,1	0	12,5	5,1	4,4	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4
	Сок «Фруктовка»	200	1	0,2	19,6	89,2	0,05	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6	6	0,9	21,7	14,9	10,8	3
	Всего		26,33	18,2	164,86	542	0,44	39,26	6,27	7,166	276,65	224,69	63,62	9,04

Обед

181	Уха	250	2,97	2,39	15,28	96,9	0,13	10,36	0,09	0,26	39,17	191,6	29,17	0,94
520	Пюре картофельное	180	3,65	10,44	22,8	211,1	0,14	6,34	0,04	0,7	53,95	104,5	35,19	1,21
464	Тефтели мясные	100	7,018	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
634	Компот из свежесамор.ягод	200	0,2	0,2	30,6	198	0,018	3,6	0	0,4	20,5	6,8	5,8	1,6
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего:		18,638	24,5	109,2	804,3	0,398	21,12	0,13	1,46	144,74	451,78	96,98	5,16