

**Питание для учащихся с ОБЗ
первая неделя (с 7-11 лет)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Орхонская СОШ»
О.Ю.Полкоровтова
«01» сентября 2021 год

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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.	200	2,54	2	16,64	96,8	0,08	6,6	0	0,04	29,2	160,4	14	0,82
478	Запеканка картофельная с мясом	150	9,13	10,25	14,48	3013	0,2	3,42	0,01	1,1	18,69	121,3	50,26	2,78
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80	0,6	15	0	0,2	9	9,06	4,16	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		14,08	12,53	66,16	3256,2	0,92	25,02	0,01	1,34	102,45	311,45	72,74	3,94

№ 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	Мg	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	150	4,82	10,23	28,88	243,5	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,08				
451	Котлета мясная	80	11,87	4,64	11,6	146,8	0,08	0,19	0	0,03	37,34	123,5	16,88	1,53				
110	Борщ из св.капусты	200	1,74	2,12	8,26	57,2	0,02	9,6	0	0,21	48	152,8	20,6	0,88				
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	1,06	0,56	0	47,6	35,04	17,2	0,07				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34				
	Всего:		22,08	17,35	88,3	597,5	0,22	10,85	0,56	1,54	196,35	370,88	67,3	2,9				

№ 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				

СРЕДА

Завтрак

340	Омлет нагуральный	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	200	2,6	2,5	16,98	102,5	0,1	7,5	0,01	0,4	38,5	208,7	21,75	1
494	Греча отварная	150	4,8	1,16	32,27	161	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,93
	Кура отварная	80/30	20,8	20,8	11,1	276	0,08	5,29	0,11	0,22	28,54	19,3	24,32	32
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	0,16
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		30,81	24,94	106,39	803,9	0,256	16,39	0,12	2,12	147,74	376,79	100,67	36,43

№ 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	200	4,57	3,92	9,33	91,8	0,04	0,91	0	0,05	20,57	105,1	12,19	0,44															
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,54	0,11	10,91	48	0,03	19,45	0	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73															
514	Горошница	150	4,5	1,06	31,92	157	0,012	0,02	0,01	1,14	14,25	120,31	43,24	2,32															
464	Тертелли мясные	80	5,75	8,73	7,71	132,4	0,03	0,65	0	0,03	16	85,82	14,55	0,58															
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	26,7	130	0,24	0	0	0,31	5,22	20,88	7,92	0,26															
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34															
	Всего:		21,17	16,76	102,01	625,6	0,392	21,03	0,01	1,73	149,14	388,18	101,31	4,67															

№ 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					
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																			
135	Суп овощной	200	3,16	3,96	16,92	116,92	0,09	3,32	0,02	0,08	64,4	191	15	0,88					
332	Рожки отварные	150	4,82	10,23	28,88	243,5	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,08					
374	Рыба с овощами	80	7,33	4,11	4,05	84,2	0,05	3,15	0,01	0,008	42,13	118,4	20,8	0,59					
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,01	20,46	3,6	0	0,18					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34					
	Всего:		17,76	18,58	90,05	684,02	0,25	10,6	0,03	1,398	190,4	372,54	48,42	2,07					

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Останнинская СОШ»
 О.Ю.Полкорытова
 «01» сентября 2021 год

Питание для учащихся с ОВЗ
 вторая неделя (с 7-11 лет)



ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ 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				
160	Суп молочный с макаронами	250	6,25	7,5	25	140	0,06	0,56	0,02	0,49	224,25	172,69	29,97	0,57				
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		14,24	13,32	63,48	349,88	0,3	3,33	12,73	0,986	401,65	365,74	65,22	1,718				

Обед

132	Рассолыник "Ленинградский"	200	2,08	2	13,58	82	0,08	6	0	0,11	30,8	167	25,4	0,8
511	Рис припущенный	150	3,98	9,08	27,43	218	0,013	0	0,28	1,5	37,24	165,2	39,42	1,13
437	Гуляш мясной	80	5,75	8,73	7,71	132,4	0,03	0,65	0	0,08	16	85,82	14,55	0,58
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80	0,6	15	0	0,2	9	9,06	4,16	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		14,22	20,09	83,76	578,8	0,763	21,65	0,28	1,89	138,6	447,77	87,85	2,85

№ реп.	Наименовани е 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	80	11,67	4,64	11,6	146,8	0,08	0,19	0	0,03	37,34	123,5	16,88	1,53
140	Суп с макарон.изд.	200	2,54	2	16,64	96,8	0,08	6,6	0	0,04	29,2	160,4	14	0,82
509	Греча расыпчатая	150	4,8	1,16	32,27	161	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,94
639	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,6	0,02	1,06	0,56	0	47,6	35,04	17,2	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		22,66	8,16	100,07	554,6	0,238	7,85	0,56	1,17	174,34	460,93	96,88	5,7

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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	19,45	0	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73				
120	Свекольник	200	5,16	4,02	15,83	117,5	0,03	3,49	0,02	0,06	63,8	60,44	29,12	1,47				
498	Кура отварная	80/30	20,8	20,8	11,1	276	0,08	5,29	0,11	0,22	28,54	19,3	24,32	3,2				
332	Рожки отварные	150	4,82	10,23	28,88	243,5	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,08				
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,3	75	11,6	0,12				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34				
	Всего:		37,13	38,1	102,7	862,1	0,26	29,31	0,13	1,84	303,59	249,66	96,75	5,94				

№ 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					
ЧЕТВЕРТ																			
Завтрак																			
305	Каша пшеничная	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	Булгурборд 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	Ци из свежей капусты	200	2	6	5,1	84	0,25	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12					
511	Рис припущенный	150	3,98	9,08	27,43	218	0,013	0	0,28	1,5	37,24	165,2	39,42	1,13					
374	Рыба с овощами	80	7,33	4,11	4,05	84,2	0,05	3,15	0,01	0,008	42,13	118,4	20,8	0,59					
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,46	3,6	0	0,18					
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34					
	Всего:		15,76	19,47	76,78	625,6	0,363	21,64	0,44	1,828	222,26	368,78	100,34	3,36					

№ 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	200	2,38	1,91	12,22	77,5	0,01	4,29	0,07	0,12	31,33	153,3	13,33	0,76
520	Пюре картофельное	150	3,04	8,7	18,4	175,9	0,011	5,28	0,06	0,65	44,96	87,07	29,33	1,08
464	Тефтели мясные	80	5,75	8,73	7,71	132,4	0,03	0,65	0	0,03	16	85,82	14,55	0,58
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	0,16
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Всего:		13,78	19,82	84,37	650,2	0,109	13,82	0,13	1,2	158,35	353,68	67,33	2,92