

УТВЕРЖАЮ
Врио директора МОУ «Останинская СОШ»
И.С. Жолובה
«09» января 2024 год

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

№ 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	Mg	Fe	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

305	Каша пшенная	200/5	9,5	9,6	44,1	345	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 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
	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
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6	6	0,9		21,7	14,9	10,8		3
	Всего:	630	28,58	20,1	168,26	643,6	1,03	36,82	26,23	7,976		217,1	302,6	83,05		7,57

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	301,3	0,2	3,42	0,01	1,1		18,69	121,3	50,26		2,78
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	38,3	0,04	7,92		45,62	31,54	17,24		0,6
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	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0		45,56	20,69	4,32		0,34
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06		10,160	42,2	14,6		0,98
	Всего:	710	20,78	21,43	95,56	785,5	0,53	49,33	0,06	9,12		270,13	390,13	190,42		5,75

ВТОРНИК

Завтрак

366	Творожная запеканка	150/20	13,66	9,04	9,92	0,04	0,27	55	0,2	146,9	220	23	0,59
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4
	Сок «Фруктовка»	200	1	0,2	19,6	0,05	1,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Всего:	590	19,14	11,94	63,98	0,16	2,87	55,01	0,226	285,1	264	126,8	4,49

Обед

332	Рожки отварные	150	4,82	10,23	28,88	0,06	0	0	1,3	17,85	38,85	8,3	0,8
451	Котлета мясная	100	8,1	29,2	8,1	0,68	0,29	0,07	0,06	18,28	62,15	17,08	1,27
110	Борщ из св.капусты	200	1,74	2,12	8,26	0,02	9,6	0	0,21	48	152,8	20,6	0,88
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	0,01	4,13	0	0,1	20,46	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,41	0,28	15,44	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	19,51	43,13	100,74	0,95	14,032	0,07	1,73	160,31	320,29	64,9	3,73

СРЕДА

Завтрак

305	Каша рисовая	200	2,8	3,4	39,4	0,08	0	0	0,8	14	0	21	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	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	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	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	0,1	6	6	0,9	21,7	14,9	10,8	3
	Всего:	620	13,63	22,1	79,16	0,23	6,52	6,1	2,326	288,7	243,3	68,4	5,5

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
509	Греча отварная	150	4,8	1,16	32,27	203,4	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,93
498	Кура отварная	100	18,2	19,1	2,4	254	1,4	0,05	0,13	0,02	18,9	154,94	19,18	1,58
634	Компот из свежих 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
51	Салат из свёклы	100	5,40	14,20	7,20	178,0	0,02	9,50	0	0	0	0	35,15	12,54
	Всего:	780	33,61	37,44	104,89	1002,3	1,596	20,65	0,14	1,92	138,1	512,43	130,68	18,55

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

302	Каша геркулесовая	200/5	5,6	10,4	26,4	230	0,16	1,2	0,06	1	148	194	55,88	1,43
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 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
	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:	680	27,78	23	166,66	655,2	0,48	33,8	0,22	6,776	287,2	240	164,33	7,4

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
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	Тефтели мясные	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	21,1	17,47	106,39	752,7	0,282	5,892	0,01	1,36	13,1	399,4	92,51	4,99

ПЯТНИЦА

Завтрак

160	Суп молочный с макар. изд.	250	6,25	7,5	25	160,6	0,06	0,56	0,02	0,49	224,25	172,69	29,97	0,57
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
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
	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	720	17,48	25,8	70,06	526,4	0,16	2,68	0,12	1,116	480,85	413,69	73,77	5,57

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	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 витаминизированный	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	20,48	16,78	104,48	751,32	0,39	11,392	0,39	14,6	211,10	380,59	52,22	3

УТВЕРЖДАЮ
 Врио директора МОУ «Останнинская СОШ»
 И.С. Жолобова
 «09» января 2024 год

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

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

305	Каша пшенная	200/5	9,5	9,6	44,1	345	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 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
	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
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6	6	0,9	21,7	14,9	10,8	3
	Всего	630	28,58	20,1	168,26	643,6	1,03	36,82	26,23	7,976	216,1	302,6	83,05	7,57

Обед

132	Рассольник «Ленинградский»	200	2,08	2	13,58	153,2	0,08	6	0	0,11	30,8	167	25,4	0,8
511	Рис отварной	150	3,98	9,08	27,43	218	0,013	0	0,28	1,5	37,24	165,2	39,42	1,13
464	Тефтели мясные	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
51	Салат из свёклы	100	5,40	14,20	7,20	178,0	0,02	9,50	0	0	0	0	35,15	12,54
	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:	780	23,95	38,97	98,09	915,1	0,233	17,32	0,29	1,71	254,6	474,39	212,47	16,54

ВТОРНИК

Завтрак

306	Каша манная	200/5	7	7,9	24,7	307,7	0,06	0,6	0	0	59	51,5	8,6	0,2
693	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
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
	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	675	20,93	28,7	80,56	779,5	0,2	3,7	0,03	0,626	432	260,7	135,7	5,6

Обед

451	Котлета мясная	100	8,1	29,2	8,1	327,7	0,68	0,29	0,07	0,06	18,28	62,15	17,06	1,27
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 рассыпчатая	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 сухофруктов витаминизирован.	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	26,77	10,54	118,91	879,5	0,388	10,982	0	1,3	166,7	502,59	110,99	6,53

СРЕДА

Завтрак

366	Творожная запеканка	150/20	13,66	9,04	9,92	323,3	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
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6	6	0,9	21,7	14,9	10,8	3
	Всего	540	18,74	12,34	58,68	572,9	0,21	1,27	55,01	1,126	294,2	266,3	13,04	4,99

Обед

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
494	Кура отварная	100	18,2	19,1	2,4	254	1,4	0,05	0,13	0,02	18,9	154,94	19,18	1,58
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
639	Компот из сухофруктов витаминизиров.	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
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	33,03	34,93	102,61	953,40	1,73	9,282	0,15	1,54	189,33	333,32	82,72	7,13

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

305	Каша пшенная	200/5	9,5	9,6	44,1	345	0,7	0,8	20	1,3	176,2	222,5	54,3	1,5
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
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
	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	675	23,43	30,4	99,96	816,8	0,84	3,9	20,03	1,926	549,2	431,7	181,4	6,9

Обед

124	Щи из свежей капусты	200	2	6	5,1	142,3	0,25	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
511	Рис отварной	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	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 витаминизирован.	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
43	Салат из свежей капусты	100	1,8	3,6	7,6	78,69	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
	Всего:	780	17,88	19,97	83,51	730,89	0,393	67,92	20,8	3,33	292,7	365,93	105,84	3,81

ПЯТНИЦА

Завтрак														
305	Каша ячневая	200	7,1	15,9	27,1	299,4	0	0	4,5	0	10,0	51	18	0,4
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 сахаром	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
	Всего	675	26,58	26	152,66	632,8	0,28	32,7	4,75	5,776	40,7	88,1	40,85	5,87
Обед														
181	Уха с перловой крупой	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
509	Греча рассыпчатая	150	4,8	1,16	32,27	203,4	0,018	0	0	1,1	14,64	121,3	44,48	2,94
464	Тефтели мясные	100	7,18	10,91	9,64	165,5	0,04	0,82	0	0,1	20	107,5	18,18	0,73
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	30	2,41	0,28	15,44	66,4	0,04	0	0	0	45,56	20,69	4,32	0,34
	Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	15,3	99	0,14	0,012	0	0,06	10,160	42,2	14,6	0,98
	Всего:	710	22,07	18,06	109,67	745,8	0,288	6,122	0,08	1,38	242,69	458,99	184,91	5,75