

УТВЕРЖДАЮ
 Врио директора МОУ «Останинская СОШ»
 И.С. Жолдобова
 «09» января 2024 год


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

№ 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, 4	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	100	0,4	0,4	9,8	57	0,03	10,0	0,01	2,20		16,00	11,00	8,00	2,20
	Всего:	580	28,38	19,9	163,76	632	0,96	40,82	20,24	9,276		211,40	298,7	80,25	6,77
Обед															
140	Суп с макарон.изд	250	3,17	2,5	20,8	188,5	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
43	Салат из белокачанной 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	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0		11,12	41,38	8,64	0,68
	Печенье сахарное	40	2,9	3,7	28,4	157,9	0,04	0	0	0		9,36	30,24	10,8	0,50
	Всего:	800	24,3	24,61	128,26	1002,5	0,48	50,97	0,06	9,42		242,29	440,96	206,94	5,58

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	264,0	126,8	4,49
Обед														
332	Рожки отварные	180	5,78	12,28	34,65		0,07	0	0,25	2,7	21,42	46,62	9,96	0,89
451	Котлета мясная	100	8,1	29,2	8,1		0,68	0,29	0,07	0,06	18,28	62,15	17,06	1,27
110	Борщ из св.капусты	250	2,17	2,65	10,3		0,03	12	0	0,25	60	191	25,72	1,1
639	Компот из сухофруктов витаминизиров.	200	0,04	0	24,76		0,01	4,13	0	0,1	20,46	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,56	30,88		0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	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	820	23,29	45,99	123,99		1	16,432	0,32	3,17	141,44	386,95	75,98	5,1

СРЕДА

Завтрак														
305	Каша рисовая	200	2,8	3,4	39,4		0,08	0	0	0,8	14	0	21	0
686	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	47	0,03	0	0	0,026	4,6	17,4	6,6	0,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	57	0,03	10,0	0,01	2,20	16,00	11,00	8,00	2,20
	Всего:	570	13,43	21,9	74,66	644,8	0,16	10,52	0,11	3,626	283	239,4	65,6	4,7

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	180	5,76	1,39	38,72	247,2	0,22	3,42	0,01	1,1	18,69	121,3	50,26	1,78
494	Кура отварная	100	13,9	15,1	3,5	254,0	0,05	1,22	0,13	0,03	16,73	119,18	15,56	1,24
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	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
51	Салат из свёклы	100	5,4	14,2	7,2	178,0	0,02	9,50	0	0	0	0	35,15	12,54
	Всего:	890	32,9	34,2	127,83	1114,4	0,488	26,07	0,15	1,98	106,56	498,78	145,24	19,04

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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	57	0,03	10,0	0,01	2,20	16,00	11,00	8,00	2,20
	Всего:	580	27,18	23,2	156,86	623	0,46	48,2	0,23	8,976	290,6	238,4	165,13	7,1

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
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	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 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	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
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:	820	25,94	19,81	1126,09	865,4	0,39	6,152	0,04	1,4	103,13	463,2	116,48	6,06

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
	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	550	18,88	26,9	65,76	536,2	0,25	1,092	0,12	1,176	487,41	443,29	81,17	4,05

Обед

135	Суп овощной	250	3,95	4,95	21,15	156,8	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 витаминизиров.	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
	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:	820	24,62	20,1	129,92	906,3	0,46	15,972	0,67	4,40	196,3	456,75	107,7	4,37



Врио директора МОН «Одесская СОШ»
И.С.Жолобова
«09» января 2024 год

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

№ 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
305	Каша пшенная	200/5	9,5	9,6	44,1	345,0	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	100	0,4	0,4	9,8	57	0,03	10,0	0,01	2,20	16,00	11,00	8,00	2,20
	Всего	580	28,38	19,9	163,76	632	0,96	40,82	20,24	9,276	211,4	298,7	80,25	6,77

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Обед

132	Рассольник «Ленинградский»	250	2,6	2,5	16,98	185,4	0,1	7,5	0	0,12	38,5	208,7	31,75	1
511	Рис отварной	180	4,78	10,9	31,7	262	0,16	0	0,03	0,36	44,68	198,2	71,3	1,36
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	5,4	14,2	7,2	178	0,02	9,5	0	0	0	0	35,15	12,54
	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:	890	27,66	41,57	121,2	1057,7	0,43	18,62	0,04	0,58	235,3	569,78	255,02	17,31

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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	57	0,03	10,0	0,01	2,20	16,00	11,00	8,00	2,20
	Всего	575	20,33	28,9	70,76	747,3	0,18	1,21	0,04	2,826	435,4	259,1	136,5	5,3

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.	250	3,17	2,5	20,8	188,5	0,1	8,25	0	0,4	36,5	200,5	30	1,02
509	Греча рассыпчатая	180	5,76	1,39	38,72	247,2	0,22	0	0,02	1,2	17,57	145,5	89,37	1,94
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	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	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:	820	24,27	34,95	139,56	1168,2	1,22	12,682	0,09	1,82	114,09	495,33	159,67	6,07

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
	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	590	19,14	11,94	63,98	593,5	0,16	2,87	55,01	0,226	285,10	246,6	126,8	4,49

Обед

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	100	13,9	15,1	3,5	254,0	0,05	1,22	0,13	0,03	16,73	119,18	15,56	1,24
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
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	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	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:	820	32,87	34,07	126,34	1072,10	0,4	10,192	0,43	4,51	154,39	324,9	80,9	5,74

ЧЕТВЕРГ

Завтрак														
305	Каша пшениная	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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	57	0,03	10,0	0,01	2,20	16,00	11,00	8,00	2,20
	Всего	555	22,83	30,6	90,16	784,6	0,82	12,3	20,04	4,126	552,6	430,10	182,2	6,66

Обед

124	Щи из свежей капусты	250	2,5	7,5	6,25	166,6	0,06	7,95	0,18	0,27	96,08	76,11	47,75	1,5
511	Рис отварной	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 витаминизиров.	200	0,04	0	24,76	173	0,01	4,13	0	0,1	20,43	3,6	0	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
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:	890	21,57	23,57	132,99	865,59	0,38	61,51	20,58	2,24	284,91	434,84	153,99	4,96

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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	57	0,03	10,0	0,01	2,20	16,00	11,00	8,00	2,20
	Всего	575	25,98	26,2	142,86	600,6	0,26	41,1	4,76	7,976	33,1	86,5	41,65	5,57

Обед

181	Уха с перловой крупой	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
509	Греча рассыпчатая	180	5,76	1,39	38,72	247,2	0,22	0	0,02	1,2	17,57	145,5	89,37	1,94
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
	Вафли сливочные	40	0,9	1,2	23,4	106,4	0,00	0,42	0,01	0	4,8	10,80	3,00	0,45
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,56	30,88	132,8	0,07	0	0	0	11,12	41,38	8,64	0,68
	Всего:	800	22,12	18,67	127,28	816,4	0,47	12,6	0,13	1,56	248,1	490,09	234,04	5,4