

Согласовано:

Начальник Т.О. Роспотребнадзора

А.С.Щербаков

" 24 " 03

2020 год

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ №2"

О.В.Рыбалко

" 24 " 03

2020 года

№ 4 СОГЛАСОВАНО
примерное 10-ти для детей с ОВЗ

1-й день

Завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сыр	28 20 гр	4,6	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Каша манная молочная	539 200 гр	9,22	8,66	49,14	313,02	0,11	0,97	24,6	0,65	207,62	186,97	30,96	0,64
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
итого		21,32	20,96	96,96	661,4	0,41	10,95	86,6	2,8	556,37	444,27	72,86	11,69

Обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеж помидор	107 100 гр	0,46	26,5	1,7	32,05	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
Суп гороховый	306 250 гр	15,55	11,78	27,13	275,43	0,31	34,76	0,03	2,47	34,76	116,86	46,84	2,48
Котлета из говядины	841 100 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Картофельное пюре	946 180 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
итого		39,84	61,58	110,04	936,46	0,75	51,41	4,43	5,83	110,16	402,46	136,64	10,12
итого за день		61,16	82,54	207	1597,86	1,16	62,36	91,03	8,63	666,53	846,73	209,5	21,81

2-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Колбаса в/к	34 20 гр	3,52	9,92	0	104,96	0,1	0	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
Омлет	588 110 гр	26,74	4,62	32,57	283,38	0,08	0,59	27	0,29	155,63	248,17	36,09	0,96
Чай с сахаром	1203 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		34,61	15,14	56,8	508,76	0,23	0,65	27	1,16	186,83	379,15	63,59	3

обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из огурцов и помидоров	108 100 гр	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
Борщ со сметаной	261 250/20г	12,75	9,25	19,4	221,12	0	22,5	0	1,5	39	123,75	34,25	2,25
Гуляш из говядины	737 100 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	940 180 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Сок фруктовый натуральный	200гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Банан свежий	1 шт	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		47,72	37,99	148,57	1145,42	0,43	72,7	29,5	7,44	131,42	558,87	209,73	13,06
итого за день		82,33	53,13	205,37	1654,18	0,66	73,35	56,5	8,6	318,25	938,02	273,32	16,06

4-й день

	№ рец.по сб.рец	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
Бутерброд с маслом	6	40 гр	3,52	9,92	0	104,96	0,1	0	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
Каша пшенная молоч	539	200 гр	9,88	9,92	48,48	324,02	0,24	0,96	24	0,15	207,25	260,93	63,48	1,52
Кофейный напиток	1221	200 гр	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 1 сорт		50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
			20,47	23,56	97,32	676,18	0,41	1,56	34	1,02	361,8	488,88	112,78	3,76
обед														
Салат из свежих огурцов	104	100 гр	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Рассольник со сметаной	295	250/20г	3,79	7,51	24,13	180,95	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
Рыба тушеная с овощами	640	75/30 гр	28,5	20,58	7,45	329,47	0,31	8,82	51	6,76	68,63	305,81	57,06	1,3
Рис припущенный	935	180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Сок фруктовый натуральный		200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Яблоко свежее		1 шт	0,92	0,09	22,54	108,1	0,07	23	0	0,46	36,8	25,3	20,7	5,06
Хлеб с йодказеином 2 сорт		50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
			41,57	33,5	130,96	1011,42	0,7	64,77	92,5	10,98	189,89	628,04	179,74	13,31
итого за день			62,04	57,06	228,28	2017,24	1,39	125,5	185	21,92	370,58	1239,28	353,88	26,38

3-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп-лапша молочный	363 250 гр	6,53	6,33	29,65	202,09	0,07	0,75	42	0,42	155,53	135,2	21,5	0,55
Кисель из концентрата	1131 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Сырок глазированный	1 шт	2,82	3,27	9,93	81	0,01	0,12	7,2	0,09	31,5	47,4	10,5	0,42
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		13,7	10,2	63,81	403,51	0,13	0,93	49,2	1,16	198,98	226,13	48,5	2,02

обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из св.капусты с ябл.	65 100 гр	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
Щи со сметаной	282 250/200 гр	12,61	10,36	16,81	209,96	0,01	37,35	12	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Окорочок отварной	883 100 гр	27,12	31,28	0	404,6	0,12	3,06	119	0,85	27,2	280,5	30,6	2,72
Рис припущенный	935 180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		48,32	47,02	94,55	1013,86	0,31	56,91	160,5	3,92	129,29	598,1	133,35	10,48
<i>итого за день</i>		62,02	57,22	158,36	1417,37	0,44	57,84	209,7	5,08	328,27	824,23	181,85	12,5

6-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Колбаса в/к	34 55 гр	3,52	9,92	0	104,96	0,1	0	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
Каша кукурузная молочная	539 200 гр	7,41	8,66	51,17	314,12	0,05	0,97	24,6	0,19	202,25	215,17	44,93	0,64
Напиток клюквенный	1233 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		15,28	19,18	75,4	539,5	0,2	1,03	24,6	1,06	233,45	346,15	72,43	2,68

обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из пом с о слад.перц	110 100 гр	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Суп-харчо	349 250 гр	12,72	9,25	19,4	221,12	0	22,5	0	1,5	39	123,75	34,25	2,25
Бефстроганов из говядины	736 80/50 гр	19,42	22,21	6,13	310,09	11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Макаронные изд.отварные	940 180 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Яблоко свежее	1 шт	2,83	9,24	14	150,36	0,06	3,53	97,55	0,14	112	84	16,8	0,56
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		45,13	46,07	115,47	1078,18	11,27	45,73	127,1	6,39	228,02	585,07	129,73	12,09
итого за день		60,41	65,25	190,87	1617,68	11,47	46,76	151,7	7,45	461,47	931,22	202,16	14,77

5-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сыр	28 20 гр	4,6	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Каша рисовая молочная	539 200 гр	9,32	5,6	57,48	218,32	0,1	0,92	23,1	0,4	197,98	201,96	38,58	1,72
Чай с сахаром	1203 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		18,27	12,1	81,71	411,54	0,16	1,12	75,1	1,15	385,93	345,49	62,08	2,97

обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из помид.и яблок	109 100 гр	0,61	0,1	2,02	12,16	0,03	11,2	0	0,26	11,84	21,76	10,88	0,48
Суп гороховый	306 250 гр	6,92	2,75	27,73	190,87	0,31	34,76	0	2,47	34,76	116,86	46,84	2,48
Тефтели из говядины	848 100/50 гр	14,1	18,3	8,4	264,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша гречневая рассыпчатая	931 180 гр	8,55	8,42	38,6	264	0,29	0	44,25	0,62	14,4	202,58	135	4,53
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		34,48	30,17	114,75	906,93	0,94	50,06	47,25	5,85	124,3	605,4	248,42	14,34
итого за день		52,75	42,27	196,46	1318,47	1,1	51,18	122,4	7	510,23	950,89	310,5	17,31

7-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо вареное	575 40 гр	3,52	9,92	0	104,96	0,01	0	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
Каша манная молочная	539 200 гр	9,22	8,66	49,14	313,02	0,11	0,97	24,6	0,65	207,62	186,97	30,96	0,64
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		20,24	24,98	96,96	693,56	0,41	10,81	34,6	2,92	399,62	431,72	76,86	12,48

обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из вареной свеклы	104 100 гр	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Солянка "Домашняя"	355 250 гр	9,84	16,25	13,76	242,39	0,31	17,35	12	0,53	47,35	155,4	39,2	1,94
Рыба жареная	641 100 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Картофельное пюре	946 180 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		33,99	39,59	95,97	876,97	0,73	25,5	16,4	3,58	124,95	444,8	124,6	9,37
итого за день		54,23	64,57	192,93	1570,53	1,14	36,31	51	6,5	524,57	876,52	201,46	21,85

8-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сыр Хохланд	20 гр	4,1	5	0	69,5	0,01	0,12	48	0,1	120	80	6	1
Каша пшенная молочная	539 200 гр	9,32	5,6	57,48	218,32	0,1	0,92	23,1	0,4	197,98	201,96	38,58	1,72
Чай с сахаром	1203 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		17,77	11,2	81,71	408,24	0,16	1,1	71,1	1,15	329,93	325,49	61,08	3,77

обед

		белки	жиры	углеводы	калории								
Морковь отварная	80 гр	0,46	0,1	2,02	11	0,03	12	0	0,35	7	12	10	0,45
Щи сос метаной	282 250/20	12,61	10,36	16,81	209,96	0,01	37,35	12	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Плов из птицы	891 250 гр	21,52	38,69	54,66	701,44	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Апельсин свежий	1 шт	1,62	0,36	14,58	77,4	0,07	108	0	0,36	61,2	41,4	23,4	0,54
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		40,51	50,11	126,07	1174,8	0,43	176,1	118,4	8,93	211,6	658,3	174,75	11,42
итого за день		58,28	61,31	207,78	1583,04	0,59	177,2	189,5	10,08	541,53	983,79	235,83	15,19

9-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сырок глазированный	1 шт	2,82	3,27	9,33	81	0,02	0,12	7,2	0,09	31,5	47,4	10,5	0,42
Каша геркулесовая молочная	539 200 гр	10,38	8	45,12	294,58	0,24	0,98	24,6	0,72	221,82	294,88	80,24	1,8
Кофейный напиток	1221 200 гр	3,39	1,53	25,61	131,15	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		20,54	13,3	104,21	624,23	0,33	1,7	41,8	1,46	388,62	482,78	129,04	3,47

обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из помидоров и огурц.	108 100 гр	0,46	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
Суп с макарон.изделиями	344 250 гр	9,79	12,25	11,03	195,55	0,01	37,35	12	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Гуляш из мяса птицы	888 100/50	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша перловая рассыпчатая	931 180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		34,19	35,93	97,17	856,75	0,39	53,95	44,5	4,67	136,89	492,8	126,95	9,86
итого за день		54,73	49,23	201,38	1480,98	0,72	55,65	86,3	6,13	525,51	975,58	255,99	13,33

10-й день

завтрак

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Колбаса в/к	34 35 гр	3,52	9,92	0	104,96	0,1	1	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
Каша "Дружба" молочная	539 200 гр	7,41	8,66	51,17	314,12	0,05	0,97	24,6	0,19	202,25	215,17	44,93	0,64
Чай с сахаром	1203 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
Хлеб с йодказеином 1 сорт	50 гр	3,95	0,5	24,15	117,5	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
		15,28	19,18	75,4	539,5	0,2	2,03	24,6	1,06	233,45	346,15	72,43	2,68

обед

		белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из сеж.огурцов	104 100 гр	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Суп рыбный	308 250 гр	14	2	0,5	75,75	0	6,5	15	1,5	33,75	178,25	22,25	0,5
Биточек из филе кур	904 100 гр	14,2	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Картофельное пюре	346 180 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Сок фруктовый натуральный	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Яблоко свежее	1 шт	0,92	0,92	22,54	108,1	0,07	23	0	0,446	36,8	25,3	20,7	5,06
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		37,37	26,26	105,25	818,43	0,49	37,65	19,4	4,996	148,15	492,95	128,35	12,99
<i>итого за день</i>		52,65	45,44	180,65	1357,93	0,69	39,68	44	6,056	381,6	839,1	200,78	15,67
<i>за 10 дней</i>		600,6	578,02	1969,08	15615,28	19,36	725,9	1187	87,45	4628,5	9405,36	2425,3	174,9
<i>среднее за 1 день</i>		60,06	57,80	196,91	1561,53	1,94	72,59	118,70	8,74	462,85	940,54	242,53	17,49

Меню составлено по сборнику рецептов и кулинарных изделий 2002 г.

Меню примерное и может меняться, в связи с изменением цен на продукты.