

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МАОУ Улу-Юльской СОШ
от 29.03.2024 г. № 47 -О

меню-требование на 10 дней для детей с ОВЗ (7-11 лет)

№ рецепта	Название блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
завтрак														
121	Суп молочный с крупой рисов	250	3,71	4,47	7,69	89	0,04	0,83	33		159,5	113,68	17,68	0,15
379	Напиток Кофейный	200	3,166	2,678	15,946	100,6	0,044	1,3	10		62,89	45	7	0,067
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49
	итого		12,676	15,45	38,466	346,6	0,124	2,24	102	0	361,59	254,68	34,13	0,707
обед														
88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,85	5,8	8,04	95,68	0,0475	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные/помид св	150\40	5,1	6	28,5	226,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
268	Котлета из говядины,соус	70\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,28	27,36	2,17
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	Напиток витаминизированный	200	1		25,4	105,6								
	итого		24,38	26,24	104,48	792,62	0,2375	13,46	15,2	4,86	87,81	277,21	68,29	5,46
	итого за день		37,056	41,69	142,946	1139,22	0,3615	15,7	117,2	4,86	449,4	531,89	102,42	6,167
2 день														
завтрак														
206	Макароны запечен с яйцом	135\5	6,76	11,43	21,61	216	0,05	0,33	79,9		48,92	85,21	11,14	1,07
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	75	0,3	0,3	3,67	33,3	0,01	3,75		0,08	6	4,12	3,37	0,82
	итого		10,29	12,15	59,6	402,82	0,1	4,11	79,9	0,6	75,22	126,93	29,11	2,61
обед														

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,32	19,22	144,42	0,15	5,82		2,45	41,47	137,75	38,25	1,82
304	рис отварной	150	3,651	5,375	36,684	209,7	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
255	Печень по строгиновс гов с соу	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	1	33,24	239	17,47	5
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
	итого		28,781	29,17	131,934	922,06	0,51	14,3	5827	4,79	112,79	562,65	109,66	10,3
	итого за день		39,071	41,32	191,534	1324,88	0,61	18,41	5906,9	5,39	188,01	689,58	138,77	12,91

3 день

завтрак

182	Каша молочная пшенная	210	7,51	11,72	47,030	325	0,19	1,17	58	2,9	138,4	184,37	47,6	1,26
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,996	0,644
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Масло порциями	10	0,04	3,63	0,13	0,065	0	0	20	0,1	1,2	1,5		0,01
	итого		14,376	18,35	91,566	556,985	0,256	1,55	87,5	3,52	276,79	338,53	78,796	2,354

обед

84	Борщ с фасолью и картоф	250	3,9	5,96	3,31	140,48	0,095	6,7			54,17	0,001	34,45	1,72
312	Пюре картоф/помидор свеж	150/40	3,0645	5,802	20,439	162,25	0,1395	18,16		0,2	36,975	86,595	27,75	1,0095
235	Шницель рыбный (минтай) с с	70/30	7,37	5,8	6,54	108	0,05	4,17	5,22		39,07	162,19	48,53	0,85
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
	Печенье овсяное 1 шт	19	1,33	3,61	11,4	83,11								
	итого		19,687	21,92	103,343	764,58	0,3705	29,76	5,22	0,94	176,5	335,83	143,19	6,1375
	итого за день		34,063	40,27	194,909	1321,565	0,6265	31,31	92,72	4,46	453,29	674,36	221,99	8,4915

4 день

завтрак

223	Запеканка из творога со сг/м	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	итого		10,6	8,06	41,95	282,3	0,062	7,86	45,5	0,15	159,91	161,66	26,74	2,38

обед

96	Рассольник ленинградский	250	3,1	5,92	12,12	120	0,9	8,37		2,4	29,05	56,71	24,16	0,92
280	Фрикадельки из говяд, в соусе	100	8,42	11,69	9	184	0,03	0,26	16,65	0	25,7	80,98	13,58	5,29
302	Гречка	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2				14,82	203,92	135,82	4,56
389	Сок виноградный	200	0,06	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого		23,54	24,76	122	822,09	1,24	12,63	16,65	2,94	123,37	429,21	206,56	13,43
	итого за день		34,14	32,82	163,95	1104,39	1,302	20,49	62,15	3,09	283,28	590,87	233,3	15,81

5 день

завтрак

403	Оладьи с яблоками и с джемом	150\15	10,7	11,23	68,44	418	0,22	1,61	25,2	6,48	119,18	173,6	47,77	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	итого		10,77	11,25	83,44	478	0,22	1,64	25,2	6,48	130,28	176,4	49,17	2,58

обед

99	Суп из овощей	250	2,69	5,84	9,29	107,98	0,075	10,37		2,91	32,6	49,27	20,75	0,77
259	Жаркое по-домаш/огурец свеж	200/40	18,51	21,67	18,94	357	0,13	7,72		2,01	34,85	235,14	48,54	4,41
382	Какао с молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,996	0,644
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		28,026	30,51	72,636	696,9	0,271	18,47	9,5	5,44	204,64	437,07	100,49	6,264
	итого за день		38,796	41,76	156,076	1174,9	0,491	20,11	34,7	11,9	334,92	613,47	149,66	8,844
	итого в среднем за 5 дней		36,625	39,57	169,883	1212,991	0,6782	21,2	1242,73	5,94	341,78	620,03	169,23	10,4445

6 день

завтрак

210	Омлет	70/10	8,08	14,4	1,53	168	0,04	0,1	125,5		39,86	87,3	6,24	1,02
383	Какао со сг молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,996	0,644
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		14,906	17,4	45,936	399,92	0,106	0,48	135	0,52	177,05	239,96	37,436	2,104

обед

88	Щи из свежей капусты с карто	250	2,85	5,8	8,04	95,68	0,0475	13,4		2,37	41,04	40,83	18,43	0,68
309	Макароны отварные/помид св	150\40	5,1	6	28,5	226,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
268	Биточки из говядины,соус	70\30	12,07	13,78	12,9	226,5	0,06	0,06	15,2		20,97	138,28	27,36	2,17
	Напиток витаминизированный	200	1		25,4	105,6								
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого		24,38	26,24	104,48	792,62	0,2375	13,46	15,2	4,86	87,81	277,21	68,29	5,46
	итого за день		39,286	43,64	150,416	1192,54	0,3435	13,94	150,2	5,38	264,86	517,17	105,73	7,564

7 день

завтрак

181	Каша молочн манная с масл	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58		133,77	118,19	20,3	0,47
209	Яйцо вареное,	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	итого		14,42	15,74	66,98	467,52	0,15	1,2	158	0,52	176,07	232,59	39,7	2,19

обед

103	Суп картофельный с макарон	250	3,69	3,09	17,44	124,5	0,112	8,25		1,46	29,2	676	27,27	1,12
145	Картоф тушеный с луком	100	2,09	7,05	14,07	130	0,1	11,99	8	0	22,13	56,46	19,11	0,81
290	Курица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726		0,2	32,48	23,44	17,46	0,698
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	итого		21,452	22,55	96,674	691,24	0,338	21,65	38,1	2,2	127,93	898,5	95,03	5,188
	итого за день		35,872	38,29	163,654	1158,76	0,488	22,85	196,1	2,72	304	1131,1	134,73	7,378

8 день

завтрак

182	Каша молочная пшеничная	210/10	7,51	11,72	47,030	325	0,19	1,17	58	2,9	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Печенье овсяное 1 шт	31	1,33	3,61	11,4	83,11								
	итого		12,07	15,75	92,75	561,63	0,23	1,2	58	3,42	158,7	221,97	62,2	1,98

обед														
101	Суп картофель, с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25			26,7	55,97	22,77	0,87
302	Гречка	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2				14,82	203,92	135,82	4,56
274	Зразы рубленые из говядины	100	8,7	12,07	8,9	201	0,04	1,57	22,73	0	29,25	97,2	15,74	6,37
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель витамин (Валетек)	200	0,31	0,06	23	92,5								
388	Яблоко	75	0,3	0,3	3,67	33,3	0,01	3,75		0,08	6	4,12	3,37	0,82
	итого		23,24	21,89	115,96	794,24	0,41	13,57	22,73	0,62	90,57	424,81	192,7	14,48
	итого за день		35,31	37,64	208,71	1355,87	0,64	14,77	80,73	4,04	249,27	646,78	254,9	16,46

9 день

завтрак														
223	Запеканка из творога со сг/м	70	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,81	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
338	Груша свежая	75	0,3	0,23	7,73	34,13	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	итого		10,6	7,99	42,33	283,13	0,062	7,86	45,5	0,15	159,91	161,66	26,74	2,38

обед

82	Борщ с капустой и картофел	250	3,1	5,81	11,06	117,73	0,05	10,67		2,87	49,72	54,6	26,12	1,22
312/321	Пюре картоф/капуста тушен	175	3,59	4,82	19,82	129,47	0,1395	18,16		0,2	36,975	86,595	27,75	1,0095
279	Тефтели (говядина),соус	60\30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33		16,5	83,14	16,5	0,68
389	Сок виноградный	200	0,06	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
338	Бананы	100	1,5	0,5	2,1	96	0,04	10			8	28	42	0,6
	итого		19,07	20,48	104,66	759,54	0,3895	43,24	33	3,61	165	339,94	145,37	6,1695
	итого за день		29,67	28,47	146,99	1042,67	0,4515	51,1	78,5	3,76	324,91	501,6	172,11	8,5495

10 день

завтрак														
174	Каша молочная ячневая	210	7,31	10,98	39,2	286	0,12	0,96	54,8	0	162,04	241,51	36,46	0,94
383	Какао со сг молоком	200	3,666	2,6	25,086	138,4	0,026	0,38	9,5		127,99	117,86	17,996	0,644
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49
	итого		16,776	21,88	79,116	581,4	0,186	1,45	123,3	0	429,23	455,37	63,906	2,074

обед														
108	Суп картоф. с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,084	4,6	16,84		26,72	57,78	20,28	0,94
291	Плов из курицы/огурчик свеж	150/40	12,71	8,85	26,8	249	0,08	4,52	14,6		34,76	131,5	40,53	1,48
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0	9	0	9,7	37,5	12,2	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
388	Яблоко	150	0,6	0,6	7,35	66,6	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	итого		23,63	21,03	115,13	798,37	0,284	16,65	40,44	0,67	103,48	272,63	94,36	5,43
	итого за день		40,406	42,91	194,246	1379,77	0,47	18,1	163,74	0,67	532,71	728	158,27	7,504
	итого в среднем за 5 дней		36,109	38,19	172,8032	1225,922	0,4786	24,15	133,854	3,31	335,15	704,93	165,15	9,4911
	итого в среднем за 10 дней		36,367	38,88	171,3431	1219,4565	0,5784	22,68	688,294	4,63	338,47	662,48	167,19	9,9678

Использованы материалы из Сборника технических нормативов -Сборник рецептур на продукцию для обучения
во всех общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного

и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011.

СанПин 2.4.3648 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации