

Утверждаю
 Директор МБОУ «Аксаковская СОШ»

В. А. Ивлиев
 Приказ № _____ от _____ 2023 года



10 дневное меню 5-11 классов для детей с ОВЗ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Итого за Завтрак		645	22.3	21.3	83.3	612.8
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.96	3.74	
Итого за день		645	22.3	21.3	83.3	612.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7.7	7.8	42.6	271
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Итого за Завтрак		620	33.4	18.7	84.7	640.8
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	0.56	2.54	
Итого за день		620	33.4	18.7	84.7	640.8
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		630	25.3	26.4	57.6	567.9
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782
Процентное соотношение БЖУ			1	1.04	2.28	
Итого за день		630	25.3	26.4	57.6	567.9
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.4	200.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	640	31.4	15	98.8	655.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.15	
	Итого за день	640	31.4	15	98.8	655.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	600	28.1	18.4	79	593.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.81	
	Итого за день	600	28.1	18.4	79	593.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
	Итого за Завтрак	660	21.3	17.2	100.6	641.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	4.72	
	Итого за день	660	21.3	17.2	100.6	641.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	670	29.4	16.2	80.8	585.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.75	
	Итого за день	670	29.4	16.2	80.8	585.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	670	25.4	20.2	86.9	629.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.42	
	Итого за день	670	25.4	20.2	86.9	629.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	670	26	25.3	63.1	583.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	2.43	
	Итого за день	670	26	25.3	63.1	583.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	720	28.4	26.5	87.9	703.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.1	
	Итого за день	720	28.4	26.5	87.9	703.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	652.5	27.1	20.52	82.27	621.34

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.15
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.15
Витамин А(мкг рет.экв)	270
Кальций(мг)	14.57
Фосфор(мг)	22.1
Магний(мг)	8.69
Железо(мг)	0.83

Калий(мг)	51.71
Йод(мкг)	7.34
Селен(мкг)	4.1

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3