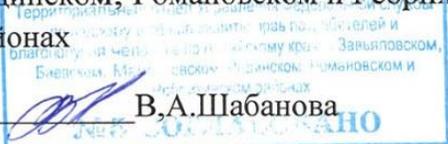


Согласовано: Начальник ТООУФС
Роспотребнадзора по Алтайскому краю в
Завьяловском, Баевском, Мамонтовском,
Родинском, Романовском и Ребрихинском
районах



« » _____ 2020г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»

Н.Н. Шрейдер 
«01» сентября 2020г.

Примерное 10 дневное меню

для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья

Боровлянской ООШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»

в 2020-2021 учебном году

Боровлянская ООШ

День :понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
168	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,9	197	0,03	0	20,0		5,90	0,47	21,8	67,0
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,07	0	0	0	0,6	0,6		0,41
	Сыр порционный	15	43,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132	0,15	5,25	75
	Итого завтрак	515	60,77	32,76	113,82	640,54	0,23	3,78	59,01	0,01	257,35	22,04	132,83	358,45

	ОБЕД													
200	Суп картофельный	200	3,6	3,78	27,04	151,33	0,21	0,77	0,47	0,48	34,41	0,32	2,98	5,89
145	Овощное рагу	180	2,19	13,61	10,65	137,61	0,07	15,49	0,57	0	46	0,74	20,13	55,71
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4			14	2,8	10	
61	Морковь с курагой	60	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	2,99	97,70	135,89
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого обед	670	13,92	37,96	127,07	672,41	0,47	23,98	4,29	0,48	249,73	9,25	137,51	227,99
	Всего за день	1185	74,69	70,72	240,89	1312,95	0,7	27,76	63,3	0,49	507,08	31,29	270,34	586,44

ДЕНЬ: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
312	Пюре картофельное с туш. овощами	200	3,51	25,065	5,68	261,03	0,045	1,01	0,18	0,44	113,59	0,25	11,1	73,32
608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	195,2	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0	0	6,4	0,18	0	3,6
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого завтрак	510	19,77	54,605	73,105	687,53	0,275	2,19	23,18	0,44	161,56 4	4,03	43,5	240,52
обед														

88	Щи из свежей капусты	200	0,4	0,07	3,02	65,4	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	0,39	5,88	13,69
265	Плов с мясом	200	11,02	13,13	27,23	428,28	0,32	0,72	0,55	1,88	22,61	2,33	36,88	205,26
943	Чай сладкий	200	0,2	0,08	0,6	28	0	0,09	0	0	4,54	0,75	4,03	7,55
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Итого обед	730	13,92	33,91	52,43	599,08	0,45	0,91	0,552	1,92	33,6	5,7	48,51	243,42
	Всего за день	1240	33,69	88,515	125,535	1286,61	0,725	3,1	23,732	2,36	195,16 4	9,73	92,01	483,94

96	Рассольник	200	0,34	0,64	1,95	35	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	0,38	5,4	13,34
286	Тефтели мясные	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51		57,8	1,27	28,4	141,4
321	Горох отварной с маслом	200	23,76	6,38	54,35	710,28	0,815	0	0,09	1	117,51	9,585	76,81	261,39
54	Свекла с яблоком	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	0,8	12,54	24,58
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
348	Компот из ягод	200	0,2	0	14	160	0,02	0,53	0,24	0	23,73	0,71	19,04	26,28
	Всего обед	770	38,96	43,87	105,02	1257,42	1,025	8,19	51,78	1,06	262,13	15,14 5	148,89	497,49
	Итого за день	1255	97,007	81,607	214,153	1971,56	1,573	12,548	118,85	1,107	697,23	25,49 5	197,7	915,75

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
309	Макароны отварные с маслом	200	13,155	14,025	86,89	504,765	0,38	0	0	7,9	2,325	2,325	20,55	110
290	Мясо птицы, тушеное с овощами	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,03	53,75		68,13	2,03	25,58	166,13
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0.3	89,71	0,46	13,03	89,51
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого завтрак	530	43,235	58,315	145,995	1072,795	0,59	1,95	53,77	7,9	166,465	7,215	65,86	396,14
	Обед													
200	Суп картофельный	200	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,03	53,75		68,13	2,03	25,58	166,13

297	Голубцы ленивые	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0.3	89,71	0,46	13,03	89,51
517	кисель	200	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого обед	730	32,78	64,99	83,7	710,83	0,34	2,05	53,772	0,04	170,59	7,51	52,91	316,75
	Всего за день	1260	76,015	123,305	229,695	1783,625	0,93	4	107,542	7,94	337,055	14,72 5	118,77	712,89

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,35	7,31	46,3	260	-0	-0	0,77	1,71	9,8	0,8	0,95	14,77
286	Тефтели мясные	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51		57,8	1,27	28,4	141,4
943	Чай сладкий	200	0,2	0,08	0,6	28	0	0,09	0	0	4,54	0,75	4,03	7,55
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого завтрак	510	24,55	40,59	76,66	583,8	0,17	1,22	51,77	1,71	78,44	5,22	40,08	194,22
	Обед													
96	Рассольник	200	2,7	7,2	13,35	123,9	0,01	14,1			54	1,35	40,5	

	ленинградский													
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,5	5,1	4,3	101,5	0,06	0,96	3,75	0	12,88	0,54	10	84,25
312	Пюре картофельное	200	3,51	25,065	5,68	261,03	0,045	1,01	0,18	0,44	113,59	0,25	11,1	73,32
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
71	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
	Итого обед	790	18,91	57,785	53,255	667,83	0,285	42,15	4,35	0,49	207,17	9,04	68,41	194,22
	Всего за день	1300	43,46	98,375	129,915	1251,63	0,455	43,37	56,12	2,2	285,61	14,26	108,49	388,44

День: СУББОТА

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
87	Суп рыбный	200	6,88	6,728	11,40	137,8	0,04	3,56			36,24	1,016	47,35	
604	Расстегай с повидлом	100	7,28	11,78	61,33	438,92	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	0,95	15,24	121,64
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	3,67	0,01	0,01	112,55	18,42	99,08	185,54
	Хлеб пшеничный	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Всего завтрак	530	25,48	41,088	103,014	764,18	0,49	7,5	0,06	1,45	225,7	22,78 6	168,37	337,68
	Обед													
82	Борщ красный со сметаной	200	2,292	4,691	17,65	117,740	0,1	34,19	0	5,31	54,98	1,5	13,7	73,37

309	Макароны отварные с маслом	200	13,155	14,025	86,89	504,765	0,38	0	0	7,9	2,325	2,325	20,55	110
348	Компот из ягод	200	0,2	0	14	160	0,02	0,53	0,24	0	23,73	0,71	19,04	26,28
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Итого обед	730	18,147	39,416	143,188	925,305	0,63	34,82	0,242	13,25	87,485	7,155	60,89	240,26
	Всего за день	1260	43,627	80,504	246,202	1689,485	1,12	42,32	0,302	14,7	313,185	29,94	229,26	577,94

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом	210	7,404	7,9	53,240	306,192	0,03	02	20		10,7	0,47	7,9	38,6
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,8	0	0,06	100,32	0,12	5,83	0,06
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Печенье	100	5,5	18,5	67	465	0,008	7,34	0,1	0,01	0,029	0,08	0,01	0,065
	Всего завтрак	540	17,604	49,36	155,58	954,692	0,158	11,14	20,1	0,07	117,349	3,07	20,44	69,22 5
	Обед													
201	Суп крестьянский	200	8,64	10,73	30,84	118,62	0,27	4,9	1,02		32,07	34,98	5,42	1,51

290	Мясо птицы, тушеное с овощами	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,05	0,03	53,75		68,13	2,03	25,58	166,13
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4			14	2,8	10	4,57
34	свекла с зеленым горошком	80	1,66	4,18	8,19	77,1	0,02	5,7			27,93			0,34
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	0,9
	Всего обед	610	35,66	53,44	79,91	629,57	0,44	14,63	54,77	0	148,43	42,21	47,7	173,45
	Итого за день	1150	53,264	102,8	235,49	1584,262	0,598	25,77	74,87	0,07	265,779	45,28	68,14	242,675

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
312	Картофельное пюре	200	1,75	12,53	2,84	130,52	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	0,25	11,1	73,32
321	Капуста тушеная	80	1,41	1,44	4,425	34,732	0,02	40,32	0,17	0,15	46,63	0,59	15,36	31,15
608	котлета	80	12,44	9,24	12,56	195,2	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
	хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
517	кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0	4,65	0,03	0	4,42
	вафли	30	0,84	0,99	23,19	162,6),07	0,08	0	0,07	0,047	0,48	0,08	0,06	0,42
	Итого	620	13,36	55,43	109,605	813,752	0,178	50,47	0,45	0,66	220,239	3,44	39	135,095

	обед													
87	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,4	133,8	0,08	7,29	12		40,86	141,22	37,88	1,01
265	Плов	200	14,4	11,7	13,97	451	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	2,33	36,88	205,26
943	Чай сладкий	200	0,2	0,08	0,6	28	0	0,09	0	0	4,54	0,75	4,03	7,55
	хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
71	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,06	25	0,42	0,05	14	0,9	0,11	0,24
	Итого обед	690	24,45	38,92	43,05	700	0,39	33,05	12,97	1,93	88,31	6,38	47,72	244,56
	Всего за день	1310	37,81	94,35	152,655	1513,752	0,568	83,52	13,42	2,59	308,549	9,82	86,72	379,655

204	Суп картофельный с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66			20,72			1,02
204	Макароны отварные с сыром	220	12,41	8,5	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	1,75	193,64	1,45	20,85	159,03
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	69,88	21,2	0,99
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	1,08
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого обед	750	20,63	35,15	116,73	697,29	0,4	8,53	0,112	1,79	342,81	4,07	49,65	192,62
	Всего за день	1250	37,13	68,87	250,99	1406,81	0,71	11,54	0,122	1,88	545,06	7,35	70,35	317,13

201	Суп крестьянский	200	8,64	10,73	30,84	118,62	0,27	4,9	1,02		32,07	34,98	5,42	1,51
608	котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,1	0,15			35	133,1	25,7	1,2
312	Картофельное пюре	200	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58		17,79	0,615
33	Свекла припущенная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70			21,09			0,80
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	89,71	0,46	13,03	89,51
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	ИТОГО ОБЕД	770	31,71	62,21	104,48	814,44	0,57	13,68	1,04	0	221,75	170,94	50,85	123,52
	Всего за день	1400	66,76	123	281	1771,95	0,797	25,65	4,99	1,02	501,019	195,965	243,45	685,265

день: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
309	Макароны отварные с маслом	200	13,155	14,025	86,8	504,765	0,16	0	0	5,31	2,55	1,55	13,7	73,37
608	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	195,2	0,09	0,12	23	0	35,274	1,2	25,7	133,1
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,52	0	40,06	158,5	0,04	1,06	0		6,4	0,18	0	3,6
	вафли	30	0,84	0,99	23,19	162,6	0,08	0	0,07	0,047	0,48	0,08	0,06	0,42
	Итого завтрак	540	29,415	44,555	177,505	1093,865	0,47	1,18	23,07	5,31	51,004	5,41	46,16	240,99

	Обед													
108	Суп с клёцками	200	2,3	5,1	13	145,20	0,09	0,91	30,60		161,6 2	137,9 8	24,14	0,51
304	Плов с птицы	200	25,38	21,25	44,61	377	0,32	0,72	60		56,38	249,1 3	59,38	0,75
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,8	0	0,06	100,32	0,12	5,83	0,06
38	Морковь с яблоком	100	5,87	7,78	4,82	111,65	0,05	4,1	2,38	2,32	38,19	1,89	17,23	99,01
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Итого обед	730	38,25	57,09	97,77	817,35	0,58	7,53	92,98	2,38	362,81	142,39	113,28	130,83
	Всего за день	1270	67,665	101,645	275,275	1911,215	1,05	8,71	116,05	7,69	413,81	147,8	159,44	371,82

99	Суп из овощной	200	41,88	3,5	97.,5	564,23	0,58	0,12	1,37	93,08	6,9	0,34	4,25	8,7
284	Запеканка картофельная с мясом	200	8,25	8,69	9,44	161,6	0,07	10,94	0,03	1,117	15,11	1,51	20,54	106,95
348	Компот из ягод	200	0.2	0	14	160	0,02	0,53	0,24	0	23,73	0,71	19,04	26,28
	Хлеб	30	2,3	20,3	14,8	72,8	0,1	0	0	0	6,3	2,4	6,7	30,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	70	0,03	0,10	0,002	0,04	0,15	0,22	0,9	0,11
	Итого обед	730	52,83	32,89	48,04	1028,63	0,8	11,69	1,642	94,237	52,19	5,18	51,43	172,54
	Всего за день	1285	109,79	75,26	144,44	1763,59	1,39	12,93	40,742	96,907	357,8	12,34	134,7	520,91